В.Ю. МИКРЮКОВ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Москва - 2003 г.

В.Ю. МИКРЮКОВ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В 2 книгах

Книга 1

Личная безопасность

Допущено
Министерством образования Российской Федерации
в качестве учебного пособия
для студентов образовательных учреждений
высшего и среднего профессионального образования,
учащихся общеобразовательных школ,
изучающих основы безопасности жизнедеятельности

Москва - 2003 г.

Кандидат технических наук, старший научный сотрудник МИКРЮКОВ В.Ю.

Учебное пособие “ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ”. Книга 1. «Личная безопасность»

Учебное пособие предназначено для учащихся общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, техникумов, колледжей, студентов высших учебных заведений, лиц, интересующихся вопросами самосовершенствования и обеспечения безопасности жизнедеятельности и самостоятельно работающих над развитием своих умственных, физических и духовных способностей, а также для преподавателей ОБЖ.

Учебное пособие поможет Вам усовершенствовать свои умственные, физические и духовные способности, овладеть основами массажа и самомассажа, релаксации и самовнушения, научит управлению эмоциями и общению с людьми, умению добиваться своей цели и правильному отношению к ошибкам и неудачам, управлению временем и организации дня, формированию собственного имиджа и воспитанию силы воли, действиям в экстремальных ситуациях и оказанию первой помощи, предотвращению или отражению нападения со стороны других лиц и многому многому другому.

Преподавателям ОБЖ это учебное пособие позволит методически грамотно построить процесс обучения в интересах подготовки физически сильных, умственно и духовно развитых выпускников средних и высших учебных заведений, способных грамотно действовать в экстремальных ситуациях, оказывать первую помощь пострадавшим, умеющих постоять за себя и защитить жизнь, здоровье, честь и достоинство других людей, готовых к выполнению своего конституционного долга в рядах Вооруженных Сил, МВД, ФСБ, ФПС, других организациях и ведомствах, обеспечивающих национальную безопасность России.

Ил. 70, табл. 6, библ. 151 назв.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ

Преподаватель ОБЖ кандидат технических наук подполковник запаса Микрюков Василий Юрьевич работает в общеобразовательной школе № 136 с ноября 2000 года. За все время работы в школе Микрюков В.Ю. проявил себя как грамотный и квалифицированный специалист, умело строящий учебно-воспитательный процесс, применяющий классические и современные технологии обучения школьников.

На своих уроках по ОБЖ Микрюков В.Ю. создал продуманную систему обучения, сочетающую лекционные и практические занятия, просмотр фильмов и работу с мультимедийными программами, конференции и семинары, в ходе которых у школьников формируются прочные знания и умения в области обеспечения безопасности жизнедеятельности в любых условиях обстановки. При изучении предмета им систематически проводятся практические отработки заданий и нормативов, в ходе которых у школьников вырабатываются устойчивые умения и навыки по действиям в экстремальных ситуациях.

Микрюков В.Ю. учитель творческий. Он работает, опираясь на современную методическую литературу, последние достижения науки и техники в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, постоянно повышает свой уровень подготовки. Поддерживает постоянное сотрудничество с Академией гражданской защиты МЧС РФ, Общевойсковой академией ВС РФ, Московской академией МВД РФ, Московским

институтом МВД РФ, Академией государственной противопожарной службы, Всероссийским научно-исследовательским институтом противопожарной обороны МЧС РФ, штабом по делам ГО и ЧС ЦАО г. Москвы, департаментом мероприятий по защите населения управлением по делам ГО и ЧС, участвуя в разработке программ, проведении совместных семинаров по обмену педагогическим опытом, чтением лекций.

За время работы Микрюковым В.Ю. целиком и полностью разработана необходимая документация по гражданской обороне, оформлена наглядная агитация, организованы практические занятия с администрацией, учителями-предметниками, техническим персоналом и учащимися по действиям в чрезвычайных ситуациях. Он постоянно заботится об оснащении школы необходимым оборудованием и инвентарем, активно внедряет в школьную жизнь навыки здорового образа жизни и безопасного поведения.

Написанная Микрюковым В.Ю. книга представляет собой синтезированную совокупность его теоретических знаний в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, полученных им при обучении в Пермском высшем военном командном училище, Военной Академии имени Ф.Э. Дзержинского, МГУ им. М.В. Ломоносова, спортивных школах, школах ДОСААФ, боевых искусств и др., с практической деятельностью в войсках на должности начальника физической подготовки, в спорте, особенно в таких его видах, как бокс, каратэ, военное троеборье, подводное плавание и др., где он имел и имеет разряды и звания, работой по преподаванию ОБЖ в школе, руководством клубом по изучению восточных единоборств, тренерской работой. Немаловажное значение имеет также и то, что сам автор из семьи врачей, в которой его

отец, мать, брат посвятили жизнь спасению людей от различного вида болезней.

Таким образом, написанная Микрюковым В.Ю. книга является результатом анализа, обобщения и синтезирования им своих знаний и умений в вопросах обеспечения безопасности жизнедеятельности, результатом творческого осмысления приобретенного им за свою жизнь опыта совершенствования физических, умственных и духовных способностей, а также способностей противостоять опасностям, возникающим на жизненном пути.

Директор общеобразовательной
средней школы № 136
Р.И. Федорец

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как я уже неоднократно отмечал в своих статьях и выступления по вопросам ОБЖ, в существующих программах по этому курсу есть много лишнего, ненужного, данного как бы про запас, на всякий случай и, в то же время, многие вопросы, оказывающие влияние на жизнь и безопасность граждан, остаются за рамками курса.

К примеру, ни одной программой по ОБЖ не предусмотрено изучение вопросов, связанных с духовным и умственным развитием учащихся и студентов. В то же время, как я неоднократно отмечал в своих статьях и выступлениях по проблемам обучения ОБЖ, - нет ни одной чрезвычайной ситуации, в которой люди могли бы выполнять раз и навсегда заученный порядок действий, механически, не задумываясь. Как показывает опыт людей, оказавшихся в различных чрезвычайных ситуациях, многим из них приходилось действовать, полагаясь на собственный ум и смекалку, т.к. ситуации, в которых они оказывались, не были описаны ни в одной инструкции. Конечно, необходимо знать основополагающие принципы и правила поведения в той или иной чрезвычайной ситуации, но очень часто действовать приходится, полагаясь исключительно на свою сообразительность. Еще раз повторюсь: нет и не может быть полного набора вариантов действий в той или иной чрезвычайной ситуации, оказавшись в которой можно было бы

не задумываясь выбрать нужный и действовать по раз и навсегда заученному алгоритму.

Поэтому-то я и включил в свою авторскую программу и учебное пособие по ОБЖ, допущенное Министерством образования Российской Федерации не только для средних, но и для высших учебных заведений, вопросы, связанные с развитием умственных и творческих способностей, внимания, сообразительности и др., т.е. тех качеств, которые помогают людям с честью выходить из «нестандартных», казалось бы безнадежных, чрезвычайных ситуаций.

Следует заметить, что эти качества необходимы и для того, чтобы противостоять различного рода мошенникам и сектантам, демагогам и шарлатанам, нашедшим благодатную почву на нашей земле.

Сколько человеческих судеб было исковеркано новоявленными мессиями. Сколько родителей потеряло своих детей, попавших в ловко расставленные сектантские сети. Не перестают у нас в стране бесноваться кришнаиты, не пресечена деятельность запрещенной во всем мире секты «Аум Сенрикё», пополняют свои ряды и ряды террористов ваххабиты. Чтобы не быть втянутым в их сети, не стать фанатиком бесноватой идеи какого-либо проходимца, объявившего себя очередным наместником Бога на Земле, необходим определенный уровень духовного развития.

А сколько у нас в стране мошенников. Как грибы после дождя каждый год вырастают всевозможные фирмы и фирмочки наподобие небезызвестных «МММ», «Хопёр», «Гермес» и т.п., основная цель которых – «облапошить» доверчивых граждан. И вот что удивительно. Многие граждане нашей страны, ставшие жертвой обмана мошенников, встают на защиту своих «благодетелей». Так было с «МММ», когда некоторые

обманутые вкладчики стали защищать мошенника С. Мавроди, бывшего главы этой фирмы. Так было с уголовницей Властилиной (Соловьева), которая после отбывания срока в местах не столь отдаленных, в том же самом городе вновь открыла свою мошенническую фирму. И те же самые люди, один раз уже ставшие жертвой ее обмана, вновь понесли ей свои «кровные» деньги. Все-таки надо иметь хотя бы немного чувства здравого смысла, определенный уровень умственного развития, позволяющего отличать честных людей от мошенников, чтобы потом не остаться без средств к существованию.

Не менее важной составляющей безопасности жизнедеятельности людей является умение управлять своими эмоциями. Очень часто несдержанность, гнев, грубость становятся не только причиной неудач в жизни, карьерном росте, но и основой конфликтов, чреватых тяжкими последствиями для здоровья и самой жизни.

Не менее важно для каждого человека умение правильно относиться к ошибкам и неудачам, которые бывают у всех на жизненном пути, умение извлекать пользу из каждой ошибки и неудачи, а не «зацикливаться» на них, превращая в преграду для нормальной жизнедеятельности. Сильная воля, умение добиваться поставленной цели, преодолевать трудности и верить в собственные силы, - вот что, в первую очередь, необходимо людям в наше время.

Правильная организация рабочего дня, гигиенический режим труда и отдыха, умение управлять своим временем также неразрывно связаны с безопасностью жизнедеятельности. «*Тот, кто позволяет ускользать своему времени, выпускает из рук свою жизнь; тот, кто держит в руках свое время, держит в руках*

свою жизнь», - отмечал А. Лэкейн. «*Самое важное в Вашей жизни – это, в конечном счете, Ваше время*», - повторял он.

А такое важное умение, как умение выступать публично. «*Уста человека спасают его, но речь его может и погубить*», - записано в книге для чтения Древнего Востока. И тому подтверждения – многочисленные жизненные примеры.

Общеизвестно также, что причиной многих несчастных случаев являются простая невнимательность и слабая память. Поэтому-то так важно человеку для обеспечения безопасности жизнедеятельности развивать внимание и укреплять память.

К сожалению, многие из вышеперечисленных вопросов не входят не только в программу курса ОБЖ, но и не изучается специально на уроках и лекциях по другим предметам обучения. А вот то, что входит во все существующие программы и учебники по курсу ОБЖ, так это вопросы по основам военной службы. Причем сделано это на самом примитивном уровне – путем компиляции Уставов Вооруженных Сил.

У меня всегда вызывало недоумение: почему только вопросы военной безопасности включены в курс ОБЖ. Военная безопасность – одна из составляющих национальной безопасности. Помимо военной существует и внутренняя безопасность (противопожарная оборона, охрана общественного порядка, борьба с преступностью и терроризмом, обеспечение здоровья граждан страны и предотвращение демографической катастрофы и др.), а еще есть информационная, экологическая, экономическая и др. безопасность. Есть безопасность, которая обеспечивается органами ФСБ, ФПС и таможенным контролем – заслон на пути контрабанды наркотиков, предотвращение разграбления страны путем вывоза из нее капиталов, культурных ценностей, природных и других богатств. Есть еще и международная безопасность, обеспечиваемая совместными

усилиями в рамках ООН, ОБСЕ и других мировых сообществ, – предотвращение природно-техногенных катастроф, решение глобальных экологических проблем, борьба с терроризмом и др. Однако все эти вопросы, за исключением, повторюсь, военной безопасности, авторы учебников по ОБЖ почему-то оставляют без внимания.

С другой стороны, обеспечение национальной и личной безопасности, - это совершенно разные понятия. Их нельзя смешивать друг с другом. Личная безопасность основана на самосохранении, а национальная – на самопожертвовании ради жизни других людей. Ну как можно учить студентов и школьников тому, как обезопасить свою жизнь и в то же время говорить о военной службе, где от них могут потребоваться героизм и самопожертвование? Как учить самоспасению в экстремальных ситуациях, и, в тоже время, говорить о рядовом Матросове, капитане Флёрове, генерале Карбышеве и тысячам других героев, которые предпочли смерть ради победы над врагом, ради свободы своей страны, своего народа?

Вместе с тем в настоящее время многие проблемы обеспечения национальной безопасности могут быть решены только совместными усилиями всего мирового сообщества (те же военные, природно-техногенные, экологические, терроризм и др.).

Поэтому автор включил в свое учебное пособие дополнительные разделы, посвященные коллективной безопасности, и выделил их в отдельную книгу. Один из разделов посвящен национальной безопасности. В нем, наряду с военной безопасностью, освещена работа органов МВД, ФСБ, ФПС, Таможенного Контроля, МЧС, Министерства образования, Министерства здравоохранения по обеспечению национальной безопасности, включая сюда духовно-нравственную

безопасность российских граждан, сохранение их здоровья и предотвращение демографической катастрофы. Второй раздел посвящен международной безопасности. Здесь рассмотрены вопросы, касающиеся безопасности всего населения земного шара – международные аспекты военного права, решение экологических и природно-техногенных проблем, борьба с международным терроризмом.

В целом, как я отметил, учебное пособие состоит из двух книг.

Первая книга под названием «Личная безопасность» включает 7 разделов.

Первый раздел посвящен совершенствованию и поддержанию здоровья. В нем рассматриваются вопросы физического совершенствования, закаливания, проведения массажа, питания, здорового образа жизни.

Во втором разделе основное внимание уделено духовному и умственному развитию. В нем содержится материал по самовнушению, воспитанию силы воли, управлению эмоциями, отношению к ошибкам и неудачам, умению добиваться своей цели, самоорганизации и образу жизни, развитию умственных и творческих способностей, совершенствованию памяти, развитию ораторских способностей.

В третьем разделе рассматриваются вопросы взаимоотношений между людьми. Здесь Вы в краткой форме найдете ответы на вопросы о том, как вести, себя дома, в семье, за столом, в гостях и на улице, как общаться с другими людьми, в том числе и с лицами противоположного пола, как регулировать конфликты и организовывать взаимоотношения с начальниками и подчиненными. В отличие от первого издания в этот раздел дополнительно вошла глава о суициде, в которой использован материал статьи кандидата медицинских наук Е.

Гаткина «Психологические травмы и самоубийства», опубликованной в журнале ОБЖ № 2, 2000 г.

Четвертый раздел целиком посвящен мерам безопасности в повседневной жизни: дома, на улице, в транспорте, при общении с природой и с животными. По сравнению с первым изданием этот раздел дополнился тремя главами, одна из которых посвящена мерам безопасности в домашних условиях, вторая, - мерам безопасности при обращении с газовыми приборами, а третья, основанная на материале статьи В. Мошкина «Как избежать «потрошения» (журнал ОБЖ № 7, 2001 г.), - тому, как не стать жертвой воров и мошенников.

В пятом разделе рассматриваются вопросы самопомощи и первой помощи при ранениях, травмах, ожогах, несчастных случаях и заболеваниях. Раздел дополнился главой «Аптечка первой медицинской помощи». В этой главе использован материал статьи С. Тверской, опубликованной в журнале ОБЖ № 9, 2001 г.

В шестом разделе Вы найдете ответы на вопросы о том, как спастись самому и оказать помощь другим в чрезвычайных ситуациях: при стихийных бедствиях, авариях (катастрофах) на транспорте и производственных объектах, неблагоприятной экологической и социальной обстановке, а также в условиях автономного выживания. В этот раздел дополнительно включен параграф, в котором рассматриваются вопросы о порядке действий при обнаружении подозрительных предметов и совершенном теракте.

Седьмой раздел посвящен вопросам самозащиты и защиты граждан от нападения других лиц с применением и без применения специальных средств и оружия, а также вопросам предотвращения нападения, правовым основам самозащиты и изучению законов УК РФ.

Вторая книга под названием «Коллективная безопасность» включает два раздела.

В раздел «Национальная безопасность» вошли главы, посвященные внутренней и внешней безопасности страны (борьба с преступностью и охрана общественного порядка, пожарная охрана, гражданская оборона, охрана государственной границы, вооруженная защита Отечества и др.). При этом вопросы обеспечения национальной безопасности рассматриваются не с позиции голословных рассуждений, а с использование конкретных примеров и фактов, иллюстрирующих деятельность различных министерств и ведомств (МВД, ФСБ, ФПС, МЧС и др.) и их отдельных представителей. При написании этого раздела использовался материал учебника «Начальная военная подготовка», учебного пособия «Гражданином быть обязан», книг «Наша служба – уголовный розыск», «Героизм профессиональных огнеборцев России», «Сердце под прицелом» и др., указанных в литературе.

В раздел «Международная безопасность» вошли главы, посвященные военным аспектам международного права, предотвращению природно-техногенных опасностей и рисков современного мира, противодействию международному терроризму и защите окружающей среды.

В конце каждой книги имеются словари основных терминов, понятий и определений, а в приложении - вопросы для проведения тестового контроля знаний учащихся по разделам и темам курса ОБЖ. Эти вопросы могут быть использованы при аттестации учащихся, проведении итоговых занятий, конкурсов, викторин и др. Для правильного оценивания знаний после вопросов даны ответы на них. При составлении сборника вопросов автором использовалась книга Лукьянова Е.А. и Данченко С.П. «Сборник вопросов и задач по

курсу «Основы безопасности жизнедеятельности», а также материалы журнала «Основы безопасности жизнедеятельности» (главный редактор Шолох В.П.).

В целом учебное пособие характеризуется редкой по концентрации подборкой учебного материала по обеспечению безопасности жизнедеятельности. В нем приведены многочисленные высказывания великих людей по тому или иному вопросу, многочисленные исторические примеры. Он хорошо иллюстрирован, содержит список использованной и рекомендуемой литературы, насчитывающий более 150 наименований.

Автор выражает глубокую признательность Международной Федерации Дзёсинмон-Шоринрю, коллективам Института теории педагогики и образования, общеобразовательной средней школы № 136 г. Москвы за большую помощь и поддержку при проведении исследований и написании работы и персонально огромную благодарность Президенту Международного Союза Дзёсинмон-Шоринрю международному мастеру-наставнику МАРЯШИНУ Юрию Евгеньевичу, директору Института теории образования и педагогики доктору педагогических наук, член-корреспонденту Российской Академии Образования МЯСНИКОВУ Владимиру Афанасьевичу, заслуженному деятелю науки России, академику, доктору педагогических наук, профессору, заслуженному тренеру Армении ТУМАНЯНУ Георгию Сааковичу, заместителю начальника Московского института Министерства внутренних дел РФ доктору юридических наук, профессору, заслуженному юристу РФ, полковнику милиции КУВАЛДИНУ Валерию Павловичу, начальнику сектора Всероссийского научно-исследовательского института противопожарной обороны РОДЭ Юрию Александровичу,

главному редактору журнала «Основы безопасности жизнедеятельности» ШОЛОХУ Владимиру Павловичу, преподавателю Военной академии имени Петра Великого кандидату военных наук, профессору, подполковнику ПАВЛУШЕНКО Михаилу Ивановичу, начальнику штаба ГО центрального управления образования г. Москвы КУРНИКОВУ Михаилу Ивановичу, директору школы № 136 г. Москвы ФЕДОРЕЦ Раисе Ивановне, директору школы № 445 г. Москвы кандидату военных наук, учителю высшей категории, кавалеру боевых орденов, полковнику запаса ГОДЫНЕ Владимиру Васильевичу, кандидату педагогических наук, член корреспонденту Международной Академии Образования ВОЛЧКОВОЙ Алевтине Порфирьевне, международному мастеру, шеф-инструктору и руководителю Европейской региональной федерации Дзёсинмон каратэ-до России ШАРАДЗЕ Вахтангу Юзовичу, международному мастеру, инструктору и руководителю Московской ассоциации клубов Дзёсинмон-Шоринрю МАРЯШИНУ Андрею Владимировичу, международному мастеру, инструктору АНДРЕЕВУ Владимиру Федоровичу за их ценные советы и кропотливый труд.

Автор понимает, что разработанное им учебное пособие не лишено недостатков, однако считает, что оно вполне может служить как справочное руководство по возможным вариантам действий в тех или иных условиях обстановки. Изучать материал учебного пособия можно как под руководством преподавателя, так и самостоятельно. Всех заинтересованных лиц, в первую очередь преподавателей ОБЖ, учащихся и студентов автор просит слать свои замечания по адресу: 143433 Московская область Красногорский район пос. Нахабино, ул. Школьная, д. 5, кв. 83, E-mail: mikr2158@mtu-net.ru, персональный сайт: www.mvu21.narod.ru. Тех же, кто заинтересован в более

глубоком изучении представленного в книге материала или у кого возникло желание заниматься восточными единоборствами под руководством автора, я приглашаю в общеобразовательную среднюю школу № 136 г. Москвы, где я являюсь преподавателем-организатором ОБЖ и в руководимый мною клуб по изучению восточных единоборств. Тел. для справок 566-0334.

Автор

ВВЕДЕНИЕ

"Не беспокойся о том, что у тебя нет высокого чина. Беспокойся о том, достоин ли ты того, чтобы иметь высокий чин. Не беспокойся о том, что тебя не знают. Беспокойся о том, достоин ли ты того, чтобы тебя знали".

Конфуций
китайский мудрец

“Да возвысит человек себя сам,
Да не унизит он сам себя;
Ибо только он один себе друг
И нет большего ему врага,
Чем он сам себе”.

Из “Махабхараты”

“По сравнению с тем, какими мы должны были бы быть, мы пребываем еще в полудремотном состоянии. Мы используем лишь незначительную часть своих физических и умственных ресурсов. В общем можно сказать, что человек живет, таким образом, далеко не в меру своих возможностей. Он обладает самого различного рода способностями, которые им обычно не используются”.

У. Джеймс
американский философ и психолог

"... одной из целей человека, к которой надо стремиться, является самореализация".

В.Ф. Биркенбиль
немецкий психолог

"Человек - высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным".

И.П. Павлов
русский ученый-физиолог

Смысл жизни человека - непрерывное самосовершенствование посредством работы над собой в физическом, морально-этическом и духовном плане.

Счастье человека - в гармонии с собой и с окружающим миром. На вопрос "Что такое счастье?" наиболее точно, на мой взгляд, ответил величайший поэт современности Эдуард Асадов:

Что же такое счастье?
Одни говорят: "Это страсти:
Карты, вино, увлечения -
Все острые ощущения".

Другие верят, что счастье -
В окладе большом и власти,
В глазах секретарш плененных
И трепете подчиненных.

Третьи считают, что счастье -
Это большое участие:
Забота, тепло, внимание
И общность переживания.

По мненью четвертых, это-
С милой сидеть до рассвета,
Однажды в любви признаться
И больше не расставаться.

Еще есть такое мнение,
Что счастье - это горение:
Поиск, мечта, работа
И дерзкие крылья взлета!

А счастье, по-моему, просто
Бывает разного роста:
От кочки и до Казбека,
В зависимости от человека.

Читатель! Пусть тебя всегда наполняет чувство и желание самоутверждения. Если ты поймешь и овладеешь этим чувством, то выйдешь из ранга заурядности.

Основной нотой твоей жизни должна быть радость. С радостью впитывай в себя каждый миг жизни. Не следует ожидать от окружающих признания, понимания, а надо просто прямо и спокойно идти к намеченной цели. Источник счастья находится в тебе самом. Необходимо выработать веру в свои силы и способности, доверие к самому себе. Природа любит сильных людей и помогает им. Никогда не ограничивай свои возможности. Ставь перед собой высокие цели и думай о себе, как о человеке, способном достичь этих целей. Верь в свои силы, вырабатывай уверенность в успехе, веру в самого себя и в свои способности. Твердая уверенность творит чудеса. Великие люди становятся великими, потому что хотели быть таковыми. Мы имеем в себе силу сделать себя тем, кем хотим быть.

Однако следует учитывать, что на пути к достижению своей цели стоит много преград и опасностей, связанных как с природными явлениями (бури, ураганы, смерчи, жара, мороз, пожары, землетрясения, наводнения, сели, оползни, снежные обвалы и др.), так и с деятельностью человека (авиационные, железнодорожные, автодорожные, речные и морские аварии и катастрофы, пожары и взрывы на промышленных объектах с выбросом химических, радиационных веществ, нарушение

экологии, эпидемии, войны, вооруженные конфликты, терроризм, общественные беспорядки, разбои, грабежи и др.). Кроме того, много опасностей таит в себе и сам человек, который подвержен депрессии, воздействию вредных привычек, психическим травмам, потере ориентиров в жизни, конфликтам как с самим собой, так и с окружающими его людьми, ошибкам в определенных жизненных ситуациях и др.

Как сохранить свое здоровье, которое, по определению Всемирной организации здравоохранения, «есть состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков», как преодолеть отрицательные факторы, подрывающие здоровье, как уберечь себя и других в сложных чрезвычайных ситуациях, наполнить смыслом свое существование и обеспечить его безопасность и совершенствование - этим вопросам посвящена данная книга.

Книга написана на основе собственного опыта автора. Все то, о чем он пишет, проверено им самим. Автор не верит всевозможным чудесам, которые обещают расплодившиеся в последнее время знахари и знахарки, прорицатели и предсказатели, магистры черная и белая и всяких там магий и искусств, но верит в неограниченные возможности самого человека, его способности самому обезопасить свою жизнедеятельность и сделать себя тем, кем он хочет быть, и овладеть тем, чем он хочет овладеть, и реализовать себя так, как он хочет реализовать.

I. РАЗДЕЛ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

“Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья”.

А. Шопенгауэр
немецкий философ

Общеизвестно, что в жизни можно купить практически все, кроме здоровья. Но чтобы быть здоровым, нужно быть деятельным, нужно работать над собой, вкладывая в достижение своего здоровья определенный труд и волю. Движение - одна из главных сущностей жизни. *«Жизнь требует движений»*, - отмечал древнегреческий философ Аристотель. Поэтому, прежде всего, необходимо обратить Ваше внимание на физическое совершенствование.

ГЛАВА 1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

“Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней…”

Ибн Сина
ученый-энциклопедист
восточного средневековья

“Систематически применяемая физкультура и спорт - это молодость, которая не зависит от паспортного возраста, это - старость без болезней, которую оживотворяет оптимизм, это - долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем, это, наконец, здоровье - самый большой источник красоты”.

И.М. Саркизов-Серазини

советский ученый, один из основоположников лечебной физкультуры и спортивной медицины

“Дано мне тело, – что мне делать с ним,
Таким единым и таким моим?”

О. Мандельштам

русский поэт

Основой совершенствования личности является физическая культура. Известно, что сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяют эффективность профессиональной деятельности, состояние здоровья, устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. “*Неподготовленное тело не может стать обителью высшей мудрости и духовного совершенства*”, - отмечал Даоский мудрец. Поэтому первым шагом в деле совершенствования личности является физическая подготовка.

Начните с ходьбы. Ходить следует свободно, легко, пружинящим шагом. Ходить можно где угодно - и по лесным тропинкам, и по асфальту. Ходьба стимулирует творческую деятельность человека. Во время ходьбы полезно проводить несложные дыхательные упражнения: на четыре шага вдох

через нос и на столько шагов выдох через рот. Постепенно количество шагов на вдох и выдох следует увеличивать до 8. При ходьбе можно увеличивать или уменьшать длину шагов, менять темп, выполнять гимнастические упражнения.

С ходьбы можно перейти на бег, пробежать 100-200 м и снова перейти на шаг. Количество таких переходов целесообразно постепенно увеличивать, заменяя, в конечном счете, чередование ходьбы с бегом чистым бегом.

Человеку в любом возрасте необходимы тренировки. На первом этапе включите в тренировку ежедневный бег с гимнастическими упражнениями в течение 20-25 мин. На втором этапе следует включить в тренировку занятия избранным видом спорта не менее 2-х раз в неделю по 1,5-2 часа. При этом нужно иметь в виду, что большой спорт с его повышенными физическими нагрузками - удел немногих, но занятия различными видами спорта с учетом вкусов, наклонностей и особенностей организма - доступны и полезны каждому.

И еще. Главное условие физической подготовки - внимательный постоянный контроль за дыханием. Частота дыхания у взрослого человека в норме 14-18 в минуту.

При оценке эффективности занятий физическими упражнениями, наряду с врачебными наблюдениями, важную роль играет самоконтроль, который помогает следить за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Лучше всего самоконтроль осуществлять с помощью дневника, куда регулярно (не реже 1 раза в месяц) заносить сведения о самочувствии, работоспособности, весе, пульсе и т.п.

При занятии физическими упражнениями необходимо также следовать определенным правилам, основными из которых являются:

1) постепенность и доступность. Это значит, что упражнения должны подбираться вначале доступные и лишь по мере освоения нужно постепенно усложнять их. Нагрузка также должна быть доступной, и лишь по мере роста тренированности ее следует постепенно увеличивать;
2) занятия должны быть эмоциональными;
3) во время занятий необходимо максимально использовать свежий воздух;
4) систематичность и регулярность занятий. Это совершенно необходимые условия при занятиях физическими упражнениями. Если Вы не сможете регулярно тренироваться – лучше не начинать занятий.

Ниже приведены общеразвивающие упражнения на все группы мышц, которые целесообразно включать в утреннюю зарядку и разминку. Начинать разминку следует с головы, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам. В такой последовательности и приведены упражнения. Из этих упражнений Вы можете выбирать по 2–3 упражнения на каждую группу мышц, меняя их раз в месяц. Каждое упражнение целесообразно повторять по 10–15 раз.

Упражнения для шеи

1. Исходное положение (И.п.) Ноги врозь, руки на пояс.

Наклоны головой вперед и назад, к правому и левому плечу.

2. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Поворачивать голову поочередно направо и налево.

3. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Круговые движения головой поочередно вправо и влево.

4. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Два пружинящих наклона головы вперед, затем поднять ее в и.п. То же, но наклоны головы назад.

5. И.п. Ноги врозь, пальцы рук соединить за головой.

Наклонить голову вперед пониже, нажимая на нее руками, и поднять в и.п.

6. И.п. Ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в замок.

Наклонить голову назад пониже, нажимая руками на лоб, и возвратить в и.п.

Упражнения для плечевого пояса

1. И.п. Ноги врозь, руки в стороны.

Резко отвести руки назад и вернуть в и.п.

2. И.п. Ноги врозь, руки вверх.

Рывком отвести руки назад и вернуть в и.п.

3. И.п. Ноги врозь, руки вверх.

Круги руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости.

4. И.п. Ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу.

Резкими взмахами менять положения рук.

5. И.п. Ноги врозь, руки вверх.

Круги руками вперед и назад (поочередно) в боковой плоскости.

6. И.п. Ноги врозь, руки в стороны.

Резким движением повернуть ладони кверху и возвратить в и.п.

7. И.п. Ноги врозь, руки к плечам.

Вращательные движения руками вперед и назад (поочередно) в плечевых суставах.

8. И.п. Ноги врозь, руки перед грудью.

Пружинящим движением отвести руки назад и возвратить в и.п.

9. И.п. Ноги врозь, руки в стороны.

Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.

10. И.п. Ноги врозь, наклониться вперед, руки вниз.

Резким взмахом одновременно развести руки в стороны и вернуть в и.п.

11 И.п. Лечь на живот, опереться о пол согнутыми руками у груди.

Не отрывая бедер от пола, разогнуть руки, прогибаясь в пояснице.

Упражнения для предплечий и кистей

1. И.п. Ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжать в кулаки.

Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах (свободно).

2. И.п. Ноги врозь, пальцы в замок.

Поворачивая ладони вперед, поднять руки вперед, вытягивая их возможно больше.

3. И.п. Ноги врозь, руки в стороны.

Опустить кисти книзу, затем поднять кверху.

4. И.п. Ноги врозь, руки в стороны.

Отвести кисти вперед, затем назад.

5. И.п. Ноги врозь, руки в стороны.

Вращательные движения кистями.

6. И.п. Ноги врозь, руки вперед, пальцы соединить в замок.

Вращательные движения кистями.

7. И.п. Ноги врозь, развести пальцы рук пошире и упереться кончиками пальцев одной руки о другую.

Нажимать одной кистью на другую, оказывая сильное сопротивление пальцами.

8. И.п. Упор присев, опираясь пальцами о пол.

Толчком ног принять упор лежа, сохраняя опору о пальцы, вернуться в и.п.

Упражнения для туловища

1. И.п. Ноги врозь, руки вниз.

Наклониться влево, опуская левое плечо возможно ниже и поднимая правое плечо повыше. Возвратиться в и.п. То же вправо.

2. И.п. Ноги врозь, руки вниз.

Не меняя положения таза и не наклоняясь, подать левое плечо вперед, а правое назад. Возвратиться в и.п. То же в другую сторону.

3. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Круговые движения плечевым поясом вправо и влево (поочередно), не изменяя и.п. в поясничном отделе позвоночника.

4. Ноги врозь, руки вниз.

Наклон вперед, коснуться пальцами (всей ладонью) пола и возвратиться в и.п.

5. И.п. Ноги врозь, руки вверх в замок.

Наклон вправо, выпрямиться. То же влево.

6. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Круговые движения туловищем в поясничной части вправо и влево.

7. И.п. Ноги врозь, руки вниз.

Три пружинящих наклона вперед на каждый счет, на четвертый счет выпрямиться.

8. И.п. Ноги врозь, руки вниз.

Наклониться к левой ноге, достать пальцами левую стопу, затем, поворачивая туловище вправо, коснуться правой стопы, выпрямиться. То же в другую сторону.

Упражнения на пресс

1. И.п. Сидя на полу, ноги прямые, опереться руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, затем, разгибая ноги, поднять их вперед, снова согнуть и опустить в и.п.

2. И.п. Сидя на полу с прямыми ногами, руками опереться сзади о пол.

Поднять ноги вперед, задержать их в таком положении на 30 сек., а затем опустить.

3. И.п. Сидя на полу, опереться руками сзади и поднять ноги вперед.

Разводить и сводить ноги, не опуская их вниз.

4. И.п. Лечь на спину, руки за головой.

Оторвать спину от пола, повернуть туловище направо, затем налево и возвратиться в и.п.

5. И.п. Лечь на спину, руки за головой.

Оторвать ноги от пола и написать в воздухе цифры от 1 до 10 и затем в обратном порядке от 10 до 1.

6. И.п. Сесть на пол, опереться сзади руками, поднять одну ногу.

На каждый счет менять положение ног.

Упражнения для мышц тазового пояса и ног

1. И.п. Широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая нога сзади прямая, руками опереться о правое колено.

Проделать несколько пружинящих движений вниз и вверх. То же развернувшись на 180^0.

2. И.п. Присесть на левом носке, правую ногу отвести в сторону на носок, руками коснуться пола, туловище вертикально.

Сделать несколько пружинящих движений вниз и вверх. Разгибая ногу, сменить и.п. и повторить то же на другой ноге.

3. И.п. Присесть на левом носке, правую ногу отвести в сторону на носок, руками коснуться пола, туловище вертикально.

Несколько раз сменить и.п. с одной ноги на другую, стараясь не поднимать таз высоко над полом.

4. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Круговые движения тазом. Плечи удерживать на одном месте.

5. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Движения тазом вправо и влево. Плечи удерживать на одном месте.

6. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Приседания.

7. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Прыжки на носках на прямых ногах на месте, продвигаясь вперед, вправо, влево и назад.

§1. Развитие силы

Сила - это физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Как известно, мышцы могут работать:

1. Без изменения своей длины (удерживающая сила, статический режим работы).

2. При уменьшении длины (динамическая сила, преодолевающий режим работы).

3. При удлинении (амортизационная сила, уступающий режим работы).

Для развития силовых способностей применяют общеразвивающие и специальные силовые упражнения.

Наибольшую ценность представляют упражнения с гантелями и гирями и силовые упражнения на гимнастических снарядах.

Ниже приведены упражнения для развития силы мышц. Так же, как и упражнения для разминки, Вы можете выбирать по 2-3 упражнения на каждую группу мышц, меняя их раз в месяц. Повторять упражнения целесообразно 20-30 раз, делая 2-3 серии из 15-20 упражнений на каждую группу мышц. Между сериями целесообразна небольшая пауза в 30-60 сек, в которую следует включать дыхательные упражнения.

Упражнения, развивающие силу мышц шеи

1. И.п. Ноги врозь, ладони на лоб.

Наклонить голову вперед, преодолевая сопротивление рук затем возвратиться в и.п.

2. И.п. Ноги врозь, руки в замок на затылок.

Наклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, и возвратиться в и.п.

3. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Сильно напрягая все мышцы шеи, круговые движения головой поочередно вправо и влево.

4. И.п. Ноги врозь, правую ладонь на правое ухо.

Наклонить голову вправо, преодолевая сопротивление правой руки; затем положить левую ладонь на левое ухо и, преодолевая сопротивление, возвратиться в и.п. То же в другую сторону.

5. И.п. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, опереться ступнями, головой и ладонями (за головой) о пол и перейти в мост, дополнительно опираясь лобной частью головы.

Покачиваться вперед и назад в течение 6-8 сек. То же, но без опоры руками. То же, но покачиваться влево и вправо. То же, но покачиваться круговыми движениями.

Упражнения для развития силы плечевого пояса и рук

(рис. 1)

1. И.п. Ноги врозь, в руках гантели.

Поднять руки вперед, вверх и опустить в и.п. То же, но из и.п. поднять руки в стороны, вверх и опустить в и.п.

2. И.п. Ноги врозь, в руках гантели.

Согнуть левую руку, опуская вниз левую, согнуть правую руку и т.д.

3. И.п. Ноги врозь, руки с гантелями подняты вверх.

Медленно опустить руки в стороны. То же, но из и.п. руки в стороны, опустить руки вниз.

4. И.п. Ноги врозь, руки с гантелями подняты в стороны, ладонями вверх.

Сгибание и разгибание рук. То же, но из и.п. руки с гантелями за головой, локти подняты кверху, ладонями к шее.

5. И.п. Ноги врозь, в руках гантели.

Круговые движения руками в боковой плоскости вперед и назад.

6. Взять стул за спинку, поднять его вперед и удерживать в этом положении 15-20 сек.

7. И.п. Ноги врозь, руки с гантелями в стороны.

Удерживать и.п. 15-30 сек. То же, но удерживать руки, поднятые вперед.

8. И.п. Ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам.

Прямые удары “боксера” попеременно левой и правой рукой. То же, но удары “боксера” сбоку. То же, но удары “боксера” снизу.

9. И.п. Ноги врозь, в руках гантели.

Движения руками как при плавании способом брасс. То же, но движения руками как при плавании способом кроль.

10. И.п. Вис на перекладине хватом сверху.

Подтянуться в вис на согнутых руках и опуститься в и.п. То же, но и.п. вис на перекладине хватом снизу.

11. И.п. Вис на перекладине.

За 30 сек. постараться сделать максимальное количество подтягиваний.

12. И.п. Упор, лежа на согнутых руках на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. То же, но и.п. ноги на стуле.

Упражнения для развития силы мышц кисти и предплечья

1. И.п. Ноги врозь, в руках гантели.

Сгибать и разгибать кисти в лучезапястных суставах.

2. И.п. Упор, лежа на полу, опираясь на пальцы.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

3. И.п. Ноги врозь, в руках амортизаторы.

Сжимание и разжимание пальцев рук.

Упражнения для развития силы мышц груди, спины и брюшного пресса

1. И.п. Расставить ноги широко, руки с гантелями поднять вверх.

Наклонить туловище вперед, не сгибая ног и выпрямить в и.п.

2. И.п. Расставить ноги широко, наклонить туловище вперед - вниз, руки с гантелями соприкасаются между собой.

Выпрямить туловище и поднять руки вверх. Энергично наклонить туловище вперед - вниз, махнув руками между ногами как при колке дров.

3. И.п. ноги врозь, руки с гантелями к плечам.

Повернуть туловище влево с одновременным поднятием рук вверх и вернуться в и.п. То же вправо.

4. И.п. Лечь на живот, руки с гантелями за головой.

Поднять туловище назад, задержать его в этом положении 15-20 сек. и возвратиться в и.п.

5. И.п. Упор, лежа на полу, руки расставлены как можно шире.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

6. И.п. Вис на перекладине, хват широкий, ладони сверху.

Подтянуться до касания перекладины затылком и опуститься вниз.

7. И.п. Лежа на спине, руки за головой.

Сесть, лечь.

8. И.п. Лежа на спине поднять прямые ноги на высоту 20-30 см от пола.

Разведение и сведение прямых ног. То же, но выполнять ногами кругообразные движения.

9. И.п. Вис на перекладине.

Подняв ноги вперед, принять положение “прямого угла” и удерживать “угол” в течение 15-20 сек.

10. И.п. Вис на перекладине.

Подъемы прямых ног до положения несколько выше горизонтального.

Упражнения для развития силы мышц тазового пояса и ног

1. И.п. Присесть на левой ноге, руками опереться о пол, правую ногу отвести в сторону и поставить на носок.

Поднять правую ногу, выпрямленную в колене и удерживать ее в поднятом положении 3-5 сек, затем опустить. То же, поменяв ноги.

2. И.п. Стать на левую ногу, правую согнуть вперед на уровне пояса.

Нажимать на бедро руками, сопротивляясь, медленно опустить ногу. То же, поменяв ноги.

3. И.п. Ноги врозь, руки с гантелями к плечам.

Приседания на всей ступне.

4. И.п. Ноги врозь.

Присесть на левой ноге, правую ногу поднять вперед и вернуться в и.п. То же на правой ноге.

5. И.п. Присед, руки вперед.

Быстрым движением выпрямиться, сделав мах руками, прыгнуть вверх и возвратиться в и.п.

6. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Стать на носки и удерживаться в этом положении 3-5 сек. Быстро опуститься в и.п. и сразу же вновь подняться на носки.

7. И.п. Стать носками на возвышение высотой 7-8 см, пятки на полу.

Подняться на носки и опуститься в и.п.

8. И.п. Ноги врозь, руки на пояс.

Прыжки на одной ноге.

9. Прыжки на двух ногах через скакалку.

§2. Развитие выносливости

Выносливость - это способность человека продолжительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне.

Главным условием развития выносливости является выполнение упражнений продолжительное время, несмотря на усталость. Однако тренировку на выносливость, оказывающую большую нагрузку на сердце, следует проводить, исходя из собственного самочувствия, и только после того, как организм восстановился после предыдущей тренировки.

Типичными для развития выносливости являются ходьба, бег и плавание на длинные дистанции, продолжительные езда

на велосипеде и прогулка на лыжах, а также многократные повторения любых физических упражнений со снарядами и без снарядов.

§3. Развитие быстроты

Быстрота - это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

В практической деятельности важное значение имеет способность человека мгновенно реагировать на возникшую ситуацию и совершать нужные действия с минимальной затратой времени (например, при угрозе столкновения на транспорте, землетрясении, пожаре и др.).

Для развития быстроты можно использовать упражнения, позволяющие концентрировать внимание на реакции и быстроте выполнения: рывок на 20-30 м по команде, резкая смена направления движения по сигналу, уворачивание от внезапно брошенного мяча и др.

Для развития быстроты движений применяется также работа с отягощениями. При этом движения с отягощениями должны выполняться в состоянии наивысшей работоспособности и с максимальной быстротой. После нескольких упражнений с отягощениями обязательно надо проделать эти же упражнения в максимально быстром темпе без отягощения (например, в максимально быстром темпе наносить прямые, боковые и удары снизу с гантелями в руках, а затем тоже в максимальном темпе без гантелей).

§4. Развитие гибкости

Гибкость - это качество, выражающееся в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой.

Гибкость является необходимым условием физической культуры личности. Гибкость позволяет избежать травм, помогает выйти из затруднительного положения, в которое человек может попасть в результате стихийного бедствия, аварии на транспорте или производстве.

Упражнения на гибкость лучше всего выполнять в утренние часы. Перед выполнением этих упражнений необходимо как следует разогреть мышцы. Упражнения выполняются двумя–тремя сериями по 10-20 повторений в каждой серии. После каждой выполненной серии выполняются упражнения на расслабление мышц.

Ниже приведены упражнения для развития гибкости (см рис. 2 и 3).

1. И.п. Сесть, правый локоть поставить на стол, левой кистью опереться о ладонную поверхность правой.

Ладонное сгибание правой кисти, преодолевающее сопротивление левой. То же, поменяв руки.

2. И.п. Палку взять за концы, чем уже захват, тем лучше.

Поднять палку вверх и, делая выкрут в плечевых суставах, опустить ее за спину, не сгибая рук. То же самое в обратном направлении.

3. И.п. Упор стоя, согнувшись, ноги врозь, как можно шире, правая кисть на полу.

Сгибать и разгибать руки.

4. И.п. Ноги врозь, левую руку на пояс, правую вверх.

Три пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую ногу в колене, на четвертый счет выпрямиться. То же в другую сторону.

5. И.п. Ноги врозь, повернуть туловище налево, руки влево.

Наклониться к левой ноге, достать пальцами стопу, затем, поворачивая туловище вправо, коснуться правой стопы, выпрямиться. То же в другую сторону.

6. И.п. Сидя захватить руками на стопы.

Наклоняясь вперед, притянуть себя руками вперед так, чтобы коснуться ног и возвратиться в и.п.

7. И.п. Сидя, ноги врозь пошире, захватить руками правую стопу.

Наклонившись к ноге, коснуться ее грудью и выпрямиться. То же к левой стопе.

8. И.п. Широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая нога сзади прямая, руками опереться о правое колено.

Пружинящие движения вниз и вверх. То же, поменяв ноги.

9. И.п. Руки перед грудью, левая нога впереди правая сзади.

Махи правой ногой вперед. Нога прямая, уровень не ниже груди. То же вправо. То же назад. То же, поменяв ноги.

10. И.п. Сесть, ноги врозь, пошире.

Наклоны вперед, стараясь грудью коснуться пола.

11. И.п. Стать ноги скрестно, стопы параллельно.

Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.

12. Сесть ноги скрестно, стопы под себя, руки на колени.

Нажимая руками на колени, стараться бедрами коснуться пола.

13. И.п. Стоя на одной ноге, поднять другую ногу как можно выше и опереться ею о какой-либо предмет.

Пружинящее наклоны туловища к ноге, стараясь грудью коснуться колена, а ладонями носка ноги. Ноги не сгибать. То же, поменяв ноги.

14. И.п. Стоя на одной ноге, отвести другую в сторону и опереть ее о предмет.

Наклон в сторону поднятой ноги, не сгибая ног. То же, поменяв ноги.

15. И.п. Сесть ноги скрестно.

Наклониться вперед, руки вверх, возвратиться в и.п.

16. И.п. Сесть, согнуть ноги, упереться стопой в стопу, захватив руками носки ног.

Наклоны вперед, стараясь лбом коснуться стоп.

17. И.п. Стать на колени, руки на пояс.

Сесть справа, не сдвигая ног, руки отвести влево, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

18. И.п. Сесть, правую ногу согнуть в сторону под прямым углом, не отрывая колена от пола, левую ногу выпрямить вперед.

Пружинящие наклоны вперед. То же, сменив ноги.

19. И.п. Лечь на спину, поднять прямые ноги, разведя их врозь, руками взяться изнутри за голени.

Пружинные движения ногами, подтягивая их руками к туловищу и одновременно разводя в стороны пошире.

20. И.п. Сделав широкий выпад правой ногой вперед, опереться руками о пол и, выпрямляя левую ногу, перейти в шпагат.

Сделать несколько пружинящих движений вниз и вверх. То же, развернувшись в другую сторону.

21. И.п. Ноги врозь пошире, руками опереться о пол.

Опираясь на руки, пружинящим движением разводить ноги максимально в стороны, садясь в шпагат. То же, наклоняя туловище вперед.

22. И.п. Стать на колени и сесть на пятки.

Наклониться назад и лечь, опираясь на спину и не отрывая коленей от пола.

23. Походить на внешней стороне стоп, на внутренней стороне стоп, на оттянутых носках, на пятках.

§5. Развитие ловкости

Ловкость - это физическое качество, выражающееся в способности личности четко и целесообразно использовать свои возможности.

Ловкость является наиболее комплексным из физических качеств, т.к. не просто имеет многообразные и тесные связи с остальными физическими качествами, но и во многом зависит от них. Проявление ловкости во многом зависит от того, насколько точно человек управляет своими движениями во времени и пространстве и как быстро он способен перестроиться с одного на другие виды двигательной деятельности.

Упражнения для развития ловкости включают в себя упражнения на гимнастических снарядах, прыжки с поворотами на 90, 180 и 360^0, кувырки, перекаты, вращения, стойки на голове и на руках, упражнения с балансированием и др. Помимо этих упражнений важным средством развития ловкости служат подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и др.), а также акробатические упражнения (подъем разгибом, колесо, фляг, сальто назад и вперед и др.).

Ниже приведены несколько простых упражнений для развития ловкости (см. рис. 4).

1. И.п. Присесть, руки вперед.

Прыжки в приседе на одной ноге, меняя положение ног на каждый прыжок (“присядка”).

2. И.п. Взяться правой рукой за носок левой ноги.

Перепрыгнуть через препятствие, держась сначала рукой за какой-нибудь предмет, а затем и без опоры.

3. И.п. Взять предмет пальцами ног.

Бросить предмет в цель или на дальность.

4. И.п. Руки на пояс.

Подпрыгнув кверху, попытаться несколько раз развести ноги в стороны (вперед или назад) и свести.

5. И.п. Стать на одной ноге, на носок другой ноги поставить палку.

Балансировать палкой, стараясь удержать ее возможно дольше на ноге.

6. Жонглировать мячом, побрасывая его ударами ноги, головой.

7. Вращать обручи на поясе, голени, руках.

8. Жонглировать теннисными мячами:

перебрасывать из руки в руку два мяча одновременно;

перебрасывать из руки в руку три мяча;

подбрасывать два мяча одной рукой.

9. Балансировать палкой:

удерживать палку вертикально на ладони;

удерживать палку вертикально на пальце;

переводить палку с пальца на палец;

перебрасывать палку с ладони на ладонь;

удерживать палку вертикально на тыльной стороне кисти;

балансировать палкой на лбу.

§6. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения занимают особое место в деле физического совершенствования личности. Дело в том, что от

правильного дыхания зависит работа всего организма человека, его способность к восстановлению и регуляции своей деятельности.

В дыхательных упражнениях особое внимание необходимо уделять состоянию фаз вдоха и выдоха. Выдох должен быть продолжительнее вдоха потому, что никакое увеличение вдыхаемого воздуха не принесет пользы, если в легких остался отработанный воздух от предыдущего вдоха. При этом целесообразно уменьшать частоту и увеличивать глубину дыхания. Это обеспечивает адекватную легочную вентиляцию при меньшей скорости тока воздуха во время вдоха и выдоха. Кроме того, редкое и глубокое дыхание приводит к меньшему насыщению крови вредным для организма азотом.

Необходимо также отметить, что дышать нужно носом. Во-первых, слизистой оболочке носа принадлежит большая роль в очищении воздуха от пыли. Во-вторых, проходя через носовые полости, воздух успевает прогреться до температуры тела. Наконец, в слизистой оболочке носовых полостей имеется множество нервных окончаний, раздражение которых током воздуха имеет большое значение для жизнедеятельности организма. Если носовое дыхание по каким-либо причинам затруднено, то могут наблюдаться расстройства психики, нарушения регуляции дыхания, кровообращения и пищеварения.

Дыхательные упражнения целесообразно проводить не чаще двух раз в день - лучше утром и вечером. Как правило, ими начинаются утренняя зарядка и вечерняя тренировка. После окончания физических упражнений необходимы непродолжительные дыхательные упражнения перед отдыхом. Полезно также сделать несколько непродолжительных (1-2 мин) дыхательных упражнений в течение дня для вентиляции легких.

Дыхательные упражнения лучше всего проводить на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Дыхательные упражнения выполняются не спеша, старательно и без напряжения. Необходимо следить за тем, чтобы лицо было совершенно спокойным: гримаса - верный признак излишнего напряжения. Сначала во время выполнения дыхательных упражнений, особенно связанных с задержкой дыхания, Вы можете почувствовать головокружение. Это быстро проходит, но злоупотреблять задержкой дыхания не стоит.

Еще раз следует напомнить, что во время дыхательных упражнений особое внимание следует обратить на полноту выдоха. В этой связи стоит напомнить остроумное замечание одного долгожителя, который на вопрос о том, как ему удалось так много прожить, ответил: “*Все стараются как можно больше воздуха вдохнуть, я же стараюсь как можно больше его выдохнуть*”.

Ниже приведены дыхательные упражнения.

1. И.п. Встать на колени и сесть на пятки. Колени вместе, шея и туловище составляют прямую линию. Ладони на бедрах.

В быстром темпе сделать 10 сильных вдохов-выдохов. После этого глубокий вдох, задержка дыхания от 7 до 14 сек., медленный выдох. Повторить 3 раза.

2. И.п. Встать на колени и сесть на пятки. Колени вместе, шея и туловище составляют прямую линию. Указательный палец правой руки приложить к центру лба между бровей.

Сделать энергичный выдох, зажать правую ноздрю большим пальцем и сделать вдох через левую ноздрю на 4 удара пульса. Задержать дыхание на 16 ударов пульса. Освободить правую ноздрю, зажать левую ноздрю средним пальцем и осуществить выдох через правую ноздрю в течение 8 ударов

пульса. Повторить: вдох – правая ноздря, задержка дыхания, выдох – левая ноздря и т.д.

3. И.п. стоя, сидя, лежа.

Сделать вдох на 8 ударов пульса, задержать дыхание на 8 ударов пульса, выдох через рот, издавая звук «с», на 16 ударов пульса. Повторить 3 раза.

4. И.п. сидя, стоя.

Выдохнуть, сделать вдох и сразу же вытолкнуть воздух из легких, одновременно сокращая мышцы живота. Соотношение длительности вдоха и выдоха 3:1. Повторить 3 раза.

5. И.п. стоя, ноги врозь.

Вдох с одновременным подниманием рук над головой. Задержать дыхание. Резко наклониться вперед и бросить руки вниз с энергичным выдохом через рот со звуком «ха». С медленным вдохом поднять руки над головой и выпрямиться, а с медленным выдохом через нос опустить руки вниз. Повторить упражнение 3 раза.

6. И.п. Ходьба ровным шагом с поднятой головой и расправленной грудью.

Вдох на 8 шагов, задержка дыхания – на 4 шага, выдох – на 8 шагов, задержка дыхания – 4 шага. Осуществлять цикл дыхания вдох – пауза – выдох - пауза в течение 10-15 минут.

Вопросы и задания

1. В какой последовательности следует проводить разминку?
2. Какие упражнения для шеи Вы знаете? Продемонстрируйте 5-6 упражнений.
3. Какие упражнения для плечевого пояса Вы знаете? Продемонстрируйте 5-6 упражнений.
4. Какие упражнения для предплечий и кистей Вы знаете? Продемонстрируйте 5-6 упражнений.

5. Какие упражнения для туловища Вы знаете? Продемонстрируйте 5-6 упражнений.
6. Какие упражнения на пресс Вы знаете? Продемонстрируйте 5-6 упражнений.
7. Какие упражнения для мышц тазового пояса и ног Вы знаете? Продемонстрируйте 5-6 упражнений.
8. Что такое сила?
9. Как могут работать мышцы?
10. Продемонстрируйте 5-6 упражнений для развития силы мышц шеи.
11. Продемонстрируйте 5-6 упражнений с гантелями для развития силы плечевого пояса и рук.
12. Продемонстрируйте 2-3 упражнения для развития силы мышц кисти и предплечья.
13. Продемонстрируйте 5-6 упражнений для развития силы мышц груди, спины и брюшного пресса.
14. Продемонстрируйте 5-6 упражнений для развития силы мышц тазового пояса и ног.
15. Что такое выносливость?
16. Что является главным условием развития выносливости?
17. Как развить выносливость?
18. Что такое быстрота?
19. Что используется для развития быстроты?
20. Что такое гибкость?
21. В какое время лучше всего выполнять упражнения на гибкость?
22. Продемонстрируйте 7-8 упражнений для развития гибкости.
23. Что такое ловкость?
24. Какие упражнения для развития ловкости Вы знаете? Продемонстрируйте некоторые из них.
25. Какое состояние фаз вдоха и выдоха рекомендуется? Чем это обусловлено?
26. Когда целесообразно проводить дыхательные упражнения?
27. Назовите необходимые условия проведения дыхательных упражнений.
28. Продемонстрируйте 3-4 дыхательных упражнения.
29. Займитесь выработкой привычки к систематическим занятиям физической культурой.

ГЛАВА 2

ЗАКАЛИВАНИЕ

“Главные медикаменты - это чистый воздух, холодная вода, пила и топор”.

В.Д. Поленов

русский художник, академик

Хорошим подспорьем в поддержании здоровья служит закаливание организма. Закаливание организма - это тренировка его приспособительных и защитных механизмов к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. По данным научных исследований, закаливание продлевает срок активной жизни на 20-25%.

Закаливание организма можно проводить с использованием воды, солнечных и воздушных ванн или бани. Одним из элементов закаливания является сон на свежем воздухе или при открытой форточке в любое время года.

При закаливании организма необходимо соблюдать следующие правила:

1) перед началом закаливания необходимо получить консультацию у врача;

2) проводить закаливание следует с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

3) закаливать организм следует постепенно, начав с обтирания и последовательно переходя к более сильнодействующим процедурам, увеличивая при этом продолжительность действия раздражителя;

4) закаливать организм следует не от случая к случаю, а по определенной схеме и системе, т.к. длительные перерывы ведут к ослаблению или утрате защитных реакций организма;

5) следует использовать разнообразные средства и методы закаливания, т.к. систематическое применение какого-либо

определенного раздражителя ведет к привыканию только к нему. Поэтому чтобы быть всесторонне закаленным, легко переносить жару и холод, дождь и ветер, надо использовать солнце, воздух и воду, как порознь, так и вместе.

Лучшее время для систематического закаливания – утренние часы, сразу же после сна, когда кожа равномерно согрета, а прекрасным временем года для тех, кто впервые приступает к закаливанию, является весна с ее теплыми днями и лето. Но, начав закаливания в теплое время, не следует прекращать его и зимой.

§1. Закаливание водой

“Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин”.

Из «Аюрведы»

“Ледяная вода полезна для тела и ума”.

А.В. Суворов
русский полководец

“В холодной воде - исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа”.

А. Цельс
древнеримский ученый и врач

Первым этапом в закаливании водой является **обтирание** тела мокрым полотенцем или губкой. Обтирание производится в

следующей последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина. Длительность обтирания составляет 1-2 минуты. Начальная температура воды для обтирания составляет 30-32^{0}С зимой и 26-28^{0}С летом. В дальнейшем целесообразно снижать температуру воды для обтирания на 1-2^{0}С каждую неделю, доведя ее, в конце концов, до температуры водопроводной воды (10-12^{0}С). Обтирание - наиболее подходящий способ начального закаливания.

Второй этап - **обливание**. Это более сильнодействующая процедура, поэтому начинать обливание лучше летом с температуры воды 20-25^{0}С, а затем постепенно понижая ее до 10-12^{0}С. Снижение температуры целесообразно производить раз в неделю на 1-2^{0}С. Обливание следует производить в течение 1-2 минут в следующей последовательности: спина, грудь, живот, руки, ноги. После окончания обливания тело следует насухо вытереть.

Третьим этапом в закаливании должен быть **контрастный душ** (горячая вода, затем холодная и так 3 раза по 30-40 сек, при этом продолжительность действия горячей воды – 20-30 секунд, холодной – 8-10 секунд). Контрастный душ значительно повышает устойчивость организма к изменениям температуры окружающей среды и, кроме того, способствует восстановлению организма. Начинать принимать душ целесообразно с температуры 24-26^{0}С, постепенно увеличивая перепад температур, сначала на 5-7^{0}С, а в последствии на 15-20^{0}С. Заканчивать процедуру целесообразно на холодной фазе. Определяющим критерием при приеме контрастного душа должны быть собственные ощущения и переносимость.

Четвертый этап - **купание в реке или естественном водоеме в летний период**. Начинать купаться лучше с температуры воды 18-20^{0}С в течение 4-5 минут, постепенно

доводя купание до 20-30 минут в зависимости от температуры воды и личных ощущений. Купаться следует за час до еды или спустя 1,5-2 часа после еды.

Пятый этап закаливания водой - **купание в ледяной воде** в течение 0,5-2 мин. Купание в ледяной воде возможно только при соответствующей подготовке организма. Для этого целесообразно начать купание летом и не прекращать его осенью, постепенно увеличивая продолжительность сезона купания. Основным критерием здесь также является Ваше самочувствие.

§2. Солнечные и воздушные ванны

“Гимнастика и работа на свежем воздухе - лучшая гарантия здоровья”.

К. Жорди
французский политический деятель,
публицист, памфлетист

Умеренное воздействие ультрафиолетовых лучей повышает защитные силы организма, ферментную активность, тонус нервной и мышечной системы. Вместе с тем, избыточное воздействие солнца угнетает защитные свойства организма, нарушает его обменные функции, неблагоприятно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Поэтому при приеме солнечных ванн придерживайтесь следующих правил:

- ✓ перед приемом солнечных ванн получите консультацию у врача;
- ✓ не принимайте солнечные ванны на голодный или полный желудок;

- ✓ во время приема солнечной ванны старайтесь больше двигаться;
- ✓ используйте для защиты головы от действия солнечных лучей головной убор, а для защиты глаз - солнечные очки;
- ✓ перед солнечной ванной не смачивайте кожу водой, т.к., во-первых, она препятствует проникновению ультрафиолетовых лучей вглубь кожи, а во-вторых, может стать причиной ожогов;
- ✓ после солнечной ванны примите душ или выкупайтесь.

Лучшее время для закаливания солнцем – с 8 до 11 часов. Первый сеанс целесообразно ограничить 10-15 минутами. Затем продолжительность сеанса можно увеличивать ежедневно на 3-5 минут, доводя ее постепенно до 30-60 минут. При этом через каждые 5 дней целесообразно делать перерыв и один день принимать только воздушные ванны.

Оптимальным оздоравливающим эффектом обладают солнечные ванны в движении, то есть в сочетании с играми, гимнастикой или работой. Показателем эффективности солнечных ванн является Ваше самочувствие.

Воздушные ванны доступны любому человеку в любое время года и в любых условиях. Принимать их лучше всего на открытом воздухе, но можно и в комнате с открытым окном. Продолжительность первой ванны должна быть 10-15 мин, а температура воздуха 18-20^{0}С. Затем время каждой следующей ванны увеличивается на 10 мин и может быть доведено до 1-2 час, а температура понижена до 10^{0}С. Воздушные ванны полезно сопровождать физическими упражнениями и чередовать их с солнечными ваннами. После воздушной ванны рекомендуется принять душ или сделать обтирание.

§3. Баня

“Баня очищает не только тело, но и все мое существо”.

Сократ
афинский мудрец

Физиологическое действие банной процедуры на человека многогранно и складывается из ряда сложных процессов, развивающихся в организме под воздействием воды, пара и др. В результате их действия повышается сопротивляемость организма, повышается работоспособность, происходит восстановление эластичности мышц, улучшается внутриклеточный обмен веществ.

Однако следует помнить, что баня полезна далеко не всем, а при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы, дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, почек, желудочно-кишечного тракта, кожи и др. баня противопоказана.

Известны бани паровые, водные и суховоздушные. У каждой из них есть свои достоинства и недостатки.

Лучшее время для посещения бани - утро. Не забудьте взять с собой сменное белье, веник, полотенце, мыло или шампунь, мочалку, шляпу (для парной), тапочки, расческу. Можно захватить с собой бутерброды, фрукты, овощи, термос с чаем.

Скамью в моечном отделении обливают горячей водой, чтобы она стала горячей. Затем в один таз наливают кипяток и в него опускают веник, а другим накрывают.

Если в бане есть бассейн, полезно до посещения парной поплавать в течение 15-20 мин для того чтобы разогреть мышцы.

При посещении парной нужно учесть следующее: сначала принять тепловатый душ и осушить тело. В парную следует входить в шляпе с опущенными на глаза полями, для того чтобы защитить глаза от инфракрасного излучения, исходящего от деревянной обшивки парной.

В первый раз достаточно побыть в парилке внизу (в зоне комфорта) не более 5 мин. Затем с каждым разом продолжительность посещения парной можно увеличивать на 1 мин и постепенно перейти к 2-4 разовым заходам, доведя продолжительность пребывания в парилке до 15-35 мин (в зависимости от возраста, самочувствия, температуры и др.).

В целом же банная процедура должна занимать не более 2-3 часов, а в парной целесообразно проводить не более 35 мин, независимо от количества заходов.

Париться с веником лучше всего после первого или второго захода. Для парения в зависимости от вкуса и привычек используют березовые, дубовые, эвкалиптовые, хвойные веники. Каждый из них обладает особыми свойствами, а запаривание и пользование ими имеет определенные особенности.

Парение проводят так. Вначале производят **легкое поглаживание тела** от головы до стоп 2-3 раза. Далее, захватив веником горячий воздух, следует прижать веник рукой на 1-3 сек 3-4 раза к пояснице и столько же - к коленным суставам.

Следующий прием парения - **постегивание**, которое выполняется быстрыми постегивающими движениями концевой частью веника в течение 1 мин. Вначале постегивают спину, затем поясницу, таз, бедра, икроножные мышцы и стопы. Заканчивают постегивание поглаживанием в течение 1 мин, но движения на этот раз уже более быстрые, чем первоначальные.

Затем приступают к основному и более сильному приему - **похлестывание в сочетании с компрессом**. Веник поднимают вверх (захватывают горячий пар) и делают 2-3 похлестывания по мышцам (по схеме: спина, грудь, поясница, ягодицы, бедра, голени, стопы), а затем делают компресс, т.е. прижимают веник рукой.

В конце парения применяют **растирание**: одной рукой веник берут за ручку, а ладонью другой, слегка надавливая на лиственную часть, растирают туловище круговыми движениями, а конечности - вдоль.

При выходе из парильного отделения нужно 2-3 мин походить, принять теплый душ и хорошо отдохнуть в течение 10-15 мин в комнате отдыха, укрывшись простыней или надев халат. Можно выпить стакан чая или сока.

Сразу после парения можно провести массаж (до 15 мин). Каждый прием массажа повторяется 3-4 раза. После массажа принимают теплый душ и приступают к мытью.

Очень полезно после парилки принять снежную ванну. Снежная ванна очень сильно возбуждает эндокринные процессы, в результате чего в значительной мере возрастает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Вопросы и задания

1. Какова последовательность, длительность и начальная температура обтирания?
2. С какой периодичностью и на сколько градусов следует снижать температуру обтирания?
3. Порядок обливания (продолжительность, последовательность, начальная температура и периодичность ее снижения).
4. Порядок принятия контрастного душа (количество, последовательность фаз и продолжительность действия горячей и холодной воды, начальная температура и периодичность ее снижения).

5. Купание в реке или естественном водоеме в летний период (общие рекомендации).
6. Необходимые условия для купания в ледяной воде.
7. Назовите основные правила приема солнечных ванн.
8. Порядок принятия воздушных ванн (начальная температура и продолжительность, периодичность их изменения).
9. Займитесь выработкой привычки к систематическому закаливанию.
10. В чем польза банной процедуры?
11. При каких болезнях баня противопоказана?
12. Какое время суток наиболее подходит для посещения бани?
13. Порядок подготовки к посещению парной.
14. Рекомендуемые продолжительность нахождения в бане и в парилке, число заходов в парилку.
15. Как проводится парение? Приемы и способы парения.
16. Рекомендации по выходу из парной.
17. Посетите баню с выполнением всех рекомендаций по ее посещению.

ГЛАВА 3
МАССАЖ

Массаж оказывает не только механическое воздействие на суставы и мышцы, восстанавливая их функции, снимая усталость, повышая работоспособность, но и способен как возбудить, так и успокоить нервную систему.

Проще всего воспользоваться услугами профессионального массажиста. Однако по разным причинам это не всегда возможно. Поэтому каждому в целях оздоровления, снятия утомления, нервного напряжения, повышения жизненного тонуса и работоспособности целесообразно овладеть приемами массажа и самомассажа.

§1. Приемы массажа

К основным приемам массажа относятся: поглаживание, растирание, разминание (выжимание), вибрация (потряхивание, ударные приемы - поколачивание, похлопывание, рубление).

Поглаживание заключается в скольжении одной или обеих рук по коже. Это легкий скользящий поверхностный прием, действующий физически лишь на кожу, выполняемый ладонями при расслабленной кисти (четыре пальца согнуты, большой отведен до предела) ритмично и спокойно. Поглаживанием обычно начинают и завершают массаж. Этот прием эффективен для снятия возбуждения, при эмоциональном перенапряжении, при страхе, стрессах, а при продолжительном применении создает даже обезболивающий эффект.

Растирание отличается от предыдущих приемов тем, что проводится более энергично и в различных направлениях. При растирании рука кладется как при поглаживании, но при этом она не скользит по коже, а сдвигает ее в разных направлениях прямолинейно или кругообразно более энергично и сильнее. Растирание может проводиться как подушечками всех пальцев или буграми больших пальцев, так и пальцами, сжатыми в кулак (суставами между первыми и вторыми фалангами). Растирание способствует рассасыванию затвердеваний в мышцах, повышает их тонус. В качестве восстановительного массажа после физических упражнений растирание, усиливая кровообращение, способствует более быстрому окислению и выведению из организма недоокисленных продуктов. Кроме того, растирание заметно повышает работоспособность.

Разминание выполняют одной или двумя руками путем захвата мышцы пальцами, сжатия ее и смещения вращательными движениями, зигзагообразно или “елочкой” (правой рукой вправо, а левой рукой - влево). При выполнении этого приема пальцы должны как можно глубже проникать в

массируемую мышцу. Разминание улучшает питание тканей и усиливает обмен веществ, ускоряет выведение из организма продуктов распада. Под влиянием этого приема улучшается кровообращение не только массируемого, но и близлежащих участков, усиливается лимфоотток, происходит прирост мышц. На центральную нервную систему разминание действует возбуждающе, а на весь организм оказывает стимулирующее влияние.

Выжимание заключается в движении основания ладони по телу с нажимом, при котором кожа сначала бледнеет, а затем розовеет. Выжимание осуществляет перекачку крови и лимфы, способствуя питанию кожи и мышц, устранению застойных явлений и отеков. Выжимание поднимает тонус кожи и мышц, уменьшает боли в мышцах и укрепляет их. Этот прием используется при подготовке мышц к большой и резкой физической нагрузке, для восстановления работоспособности мышц после утомления, а в комплексе с другими приемами служит для профилактики травм и различных мышечных заболеваний. Особенно широко этот прием используется в банях.

Потряхивание выполняется на предельно расслабленных мышцах, вдоль мышечных волокон быстрыми колебаниями кисти из стороны в сторону. Потряхивание хорошо снимает напряженность, улучшает кровообращение и лимфоотток, успокаивающе действует на центральную нервную систему.

Ударные приемы используются, когда необходимо быстро поднять тонус мышц, и обычно применяются на не уставших, но вялых и апатичных мышцах. Ударные приемы способствуют усилению притока крови к массируемому участку, повышают возбудимость центральной нервной системы. Они проводятся ритмично с частотой 3-5 ударов в секунду.

Поколачивание проводится ребром ладони перпендикулярно массируемому участку.

Похлопывание проводится расслабленной ладошкой, сложенной так, чтобы образовалась воздушная подушка, смягчающая удар.

Рубление проводится боковой поверхностью расслабленной ладони с растопыренными пальцами, чтобы при ударе пальцы смыкались.

Основные приемы самомассажа показаны на рис. 5 и 6.

§2. Программы массажа

Продолжительность массажа зависит от его цели, массы тела, возраста, состояния человека, но в любом случае не должна превышать 45-50 мин.

Различают две формы массажа: общий и частичный.

В сеансе общего массажа массируется все тело.

В сеансе частичного массажа массируются отдельные части тела - спина, руки, группа мышц, сустав и т.п.

По участкам тела время массажа распределяется следующим образом:

спина, шея, таз - 6 мин;

бедра, коленные суставы, голени, голеностопные суставы, стопы - 15 мин;

плечи, предплечья, локтевые суставы, кисти и пальцы рук - 7 мин.

Массаж может быть восстановительным, стимулирующим, лечебным и др.

Восстановительный массаж проводится при выраженном физическом утомлении. Время массажа 35-40 мин, при этом 50-60% времени занимают тонизирующие приемы

(разминание и выжимание), остальное - успокаивающие приемы (поглаживание, потряхивание и растирание).

Стимулирующий массаж применяется для активизации организма перед предстоящей интенсивной работой. Массаж проводится в энергичном темпе 5-10 мин, при этом 60-70 % времени занимают тонизирующие приемы (разминание и ударные приемы) и 30-40% успокаивающие (поглаживание и потряхивание).

Каждый прием массажа проводится минимум 5-8 раз, при этом сильные приемы чередуются со слабыми. Массаж не должен вызывать болевых ощущений.

Тело массируется обнаженным (для массажа через одежду применяется минимальное число приемов), мышцы и суставы должны быть максимально расслаблены.

Массаж можно проводить практически в любых условиях, но если тело обнажено температура воздуха должна быть не ниже 20^0С.

Перед массажем целесообразно принять душ или обтереться влажным полотенцем. Более полезен массаж, выполняемый без каких-либо смазывающих средств, однако с лечебной целью можно использовать различные присыпки и мази.

Массаж противопоказан при повышенной температуре, острых воспалительных процессах, кожных заболеваниях и повреждениях кожи. Нельзя массировать лимфатические узлы.

При проведении самомассажа следует придерживаться следующих правил:

1. Все массажные движения следует выполнять по ходу лимфатических путей от периферии к центру, т.е. руки надо массировать от пальцев к локтевому и плечевому суставам, ноги – от ступней к коленному и далее к тазобедренному суставам,

грудь – от грудины к подмышечным впадинам, спину – от позвоночника также к подмышечным впадинам, шею – сверху вниз к ключицам.

2. Все массажные движения следует совершать по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, которые находятся в локтевой ямке, подмышечной впадине, подколенной ямке, в паху. Но области, где расположены лимфатические узлы, массировать нельзя.

3. При выполнении массажных приемов следует стремиться к наибольшему расслаблению массируемых мышц. Этому помогает правильный выбор исходных положений.

Самомассаж всего тела принято начинать со стопы, переходя далее к массажу голени и бедра. После ног массируются ягодицы, поясница, шея, волосистая часть головы, грудь, руки и в последнюю очередь живот. Однако этот порядок может быть изменен в зависимости от условий и цели массажа.

Программа проведения самомассажа зависит от требований, которые к нему предъявляются. Если нужно снять болевые ощущения, появившиеся после интенсивной мышечной работы, - делают спокойные поглаживания, несильные выжимания и разминания, а также потряхивания. Такой самомассаж проводят на ограниченном участке три, четыре раза в день по несколько минут.

В туристическом походе, почувствовав усталость, например, в икроножных мышцах, полезно сделать самомассаж на привале. Это помогает восстановить их работоспособность.

Основные задачи самомассажа, проводимого во время утренней зарядки – повысить работоспособность организма, вызвать чувство бодрости. При этом широко используются энергичные поглаживания, растирания, разминания, ударные приемы.

При сильном возбуждении, усталости следует ограничиться спокойными, несильными растираниями, разминаниями. Ударные приемы в этих случаях применять не рекомендуется.

Вопросы и задания

1. Какие основные приемы массажа Вы знаете?
2. Как выполняется поглаживание и на что оно воздействует?
3. В чем заключается выжимание и на что оно воздействует?
4. Как выполняется растирание и чему оно способствует?
5. Как проводится разминание и какое влияние оно оказывает на организм?
6. Как выполняется потряхивание и чему оно способствует?
7. Для чего используются ударные приемы и с какой частотой они проводятся?
8. Как проводятся поколачивание, похлопывание и рубление?
9. Какова продолжительность массажа?
10. Какие формы массажа Вы знаете и в чем их отличие?
11. Как распределяется время массажа по участкам тела?
12. Когда проводится восстановительный массаж? Порядок его проведения.
13. Когда проводится стимулирующий массаж? Порядок его проведения.
14. Назовите общие рекомендации по проведению массажа.
15. Противопоказания массажа.
16. Проведите сеанс восстановительного и сеанс стимулирующего массажа.

ГЛАВА 4
ПИТАНИЕ

“Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к

еде есть неблагоразумие, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине: не увлекайся, но оказывай должное внимание".

И.П. Павлов

русский ученый-физиолог

"Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить".

Сократ

афинский мудрец

Жизнь невозможна без питания, поэтому задача каждого из Вас научиться правильно питаться.

В настоящее время существуют тысячи методик по набору продуктов и их совместимости, диетам и строгим диетам, сложнейшие формулы по расчету необходимого количества потребляемых калорий, сотни рекомендаций по голоданию, советов по употреблению мочи и т.п. рекомендаций.

Одни доказывают, что сахар - это белая смерть, а кофе - черная, другие свидетельствуют о многочисленных долгожителях, всю жизнь употреблявших кофе и сахар. Одни пугают вредным действием алкоголя, другие доказывают полезность его применения в ограниченных количествах. Одни ратуют за растительную пищу, другие, например, Ф. Энгельс, отмечают, что без мясных продуктов человек не стал бы человеком. Одни говорят, что нельзя есть на ночь, другие утверждают, что еда на ночь полезна, т.к. за время сна организм спокойно переработает пищу и т.д. и т.п. В общем, сколько людей, столько и мнений.

На наш взгляд, есть нужно то, что хочется, и прислушиваться к своему организму, который даст Вам ответ, что для него подходит и в каких количествах, а что - нет. Исходя

из этого, приведем несколько советов о том, как есть, и какое действие оказывают некоторые продукты на психофизиологическое состояние человека.

1. Ешьте что хочется, но не до полного насыщения, не до не могу. При этом лучше есть часто и понемногу, чем редко и помногу. Есть надо свежее, только что приготовленное, и, по возможности, сырое. К примеру, чем меньше Вы обрабатываете овощи, тем лучше.

2. Пейте столько, сколько хочется, за исключением, конечно, алкоголя. Жидкое предпочтительнее сухого. К примеру, в выборе между первым и вторым блюдом должен победить суп, а в борьбе между бутербродом и соком - сок.

3. Питаться желательно в одно и то же время, не зацикливаясь на одном каком-то блюде, а меняя продукты. При этом лучше есть теплое, чем холодное, и лучше холодное, чем горячее.

4. Старайтесь не есть, физически не поработав. “*Всякую еду да оплатят мускулы*”, - говорили древние.

5. От еды надо получать максимум удовольствия. Следует отказаться от выяснения отношений и чтения за едой. Пища должна приниматься с благоговением, с мыслью о том, что Вы принимаете дар природы, который наполнит Вас силой и энергией.

6. Если Вы приходите домой усталым, то перед приемом пищи необходимо немного отдохнуть, т.к. в усталом теле и желудок усталый.

7. Вы никогда не должны есть, когда злитесь или охвачены другой отрицательной эмоцией, т.к. энергия, извлекаемая из еды, будет служить усилению Вашей злобы и низменных инстинктов.

8. При приеме пищи для лучшего ее усвоения целесообразно самовнушение о пользе принимаемых продуктов для организма, его жизнедеятельности.

9. Жевать при приеме пищи надо как можно дольше, и вдвое дольше, чем Вы жуете сейчас.

10. Отдавайте предпочтение тем продуктам, которые способствуют Вашему самосовершенствованию. Например, яблоки помогают сосредоточиться; бананы препятствуют забывчивости; помидоры способствуют развитию памяти; морковь замедляет старение; виноград углубляет сосредоточенность; грибы противодействуют усталости; лук препятствует рассеянности и агрессивности; картофель помогает сохранить работоспособность; мед способствует мозговой деятельности; лимон помогает восстановить силы; дыня очищает организм и активизирует его деятельность.

В общем случае рациональное питание предполагает соблюдение трех основных принципов:

- ✓ соблюдение равновесия между энергией, поступающей с пищей и энергией, расходуемой человеком;
- ✓ удовлетворение потребностей организма в необходимых ему пищевых веществах;
- ✓ соблюдение режима питания.

Количество необходимой человеку пищи зависит от его энергетических затрат. Но для нормального функционирования организма необходимо удовлетворение организма во всех необходимых ему веществах. Поэтому наиболее важным в рационе питания является его разнообразие и использование в основном натуральных свежих продуктов с минимальной (особенно термической) их обработкой при приготовлении пищи.

Большое значение для сохранности пищевой ценности продуктов имеет правильное их хранение. При длительном хранении, особенно при несоблюдении рекомендуемых условий (температуры, влажности, освещенности) происходит разрушение некоторых витаминов, загнивание, появление плесени. При гниении и заплесневании образуются весьма вредные яды, проникающие и в непораженные части продуктов. Поэтому при появлении признаков недоброкачественности продукт лучше выбросить. Однако самое главное – это соблюдать известные рекомендации по условиям и срокам хранения.

С точки зрения гигиены питания способы приготовления пищи ухудшаются в следующем порядке: приготовление на пару – тушение – варка –жаренье. Длительная и высокотемпературная обработка пищевых продуктов лишает их витаминов и других ценных веществ, необходимых организму. Предпочтительнее применять минимальную тепловую обработку продуктов с последующим минимальным сроком хранения пищи после приготовления.

Кроме того, следует ограничить употребление в пищу консервированных, копченых продуктов, т.к. все они содержат различные консерванты, как правило, вредные. Особого внимания заслуживает наличие канцерогенных веществ в копченых продуктах и в сушеных дымом фруктах. Специальными исследованиями установлена зависимость между употреблением в пищу копченых продуктов и высоким уровнем заболеваемости раком желудка и пищевода.

Немаловажным вопросом при рассмотрении проблемы питания является вопрос о соблюдении правильного режима питания.

Основу режима питания составляют следующие принципы:

- ✓ регулярность питания, т.е. приемы пищи в одно и то же время;
- ✓ равномерное (не менее 3 раз в день) питание в течение суток.

Идеально принимать пищу по первому признаку голода. Однако в наших условиях это невыполнимо, поэтому следует регулировать количество ее приемов.

При регулярном приеме пищи вырабатывается условный рефлекс, пища в этом случае попадает на подготовленную желудком почву и энергично переваривается. Однако если промежутки между приемами пищи составляют 8 часов и более, аппетит достигает крайних пределов, граничащих с сильным чувством голода. В итоге человек съедает намного больше, чем это необходимо организму. Поэтому надо стараться распределить суточный рацион по возможности более-менее равномерно.

Очень важно, чтобы принятая пища хорошо усвоилась организмом. Для этого требуется, чтобы она была хорошо и вкусно приготовлена и не приедалась, не была однообразной. Чем аппетитнее выглядит приготовленное блюдо, тем больше на него выделяется желудочных соков и тем лучше и полнее оно усваивается. Поэтому во время еды надо создавать все условия, необходимые для поддержания аппетита, включая сюда и саму обстановку в которой принимается пища. Каждый знает из собственного опыта, как приятно обедать в чистом и уютном помещении, без спешки и суеты, в спокойной обстановке и как неприятно есть в грязном, антисанитарном помещении, где курят, толкаются, шумят и т.п.

Необходимо также сказать о вреде резких изменений как в пищевом рационе, так и в самом режиме питания. Следует воздерживаться от обильных приемов пищи на различных

торжествах, праздниках и т.п., так как это приводит к значительной нагрузке всей пищеварительной системы и ее последующему ослаблению.

И в заключение этой главы хотелось бы несколько слов сказать о получивших в последнее время широкое распространение самых различных диет на все случаи жизни, таких как, например, сыроедение, исключение мяса, вегетарианство, резко ограниченное питание и т.д.

Все эти диеты строго научно не обоснованы, а иногда и явно противоречат всем известным фактам. Так, например, вегетарианство и диеты, исключающие мясо, не вяжутся с тем фактом, что народности Севера питаются почти исключительно мясом и при этом едва ли уступают в здоровье другим народностям. Здесь следует обратить внимание на то, что для сохранения здоровья имеют значение не надуманные диеты, а тот рацион, к которому приспособлен Ваш организм. А это, скорее всего, диета Ваших ближайших предков, от которых Вы унаследовали Вашу биохимию, и диета, на которой Вы выросли в детстве.

Что касается резко ограниченного питания, то его вред заключается в нехватке отдельных составляющих пищи. В принципе, при небольших физических нагрузках можно ограничить свой рацион, однако, при этом остается опасность нехватки некоторых важных для организма веществ. Особенно опасно применение диет без консультации специалиста при различных патологиях, что может привести к значительному ухудшению общего состояния организма. Следует заметить, что при определенной конституции тела резкое ограничение в пище также не способствует здоровью, и потерянные за счет самоограничения в пище килограммы очень быстро набираются по истечении небольшого промежутка времени. Поэтому лучше

не ограничивать до предела свой рацион всевозможными диетами, а увеличить физические нагрузки.

Вопросы и задания

1. В чем состоит гигиена питания?
2. Что предпочтительнее: жидкая или сухая пища, холодная или горячая?
3. Назовите общие рекомендации по приему пищи.
4. Чему способствуют яблоки (бананы, морковь, виноград, грибы, лук, картофель, мед, лимон, дыня)?
5. Перечислите принципы рационального питания и режима питания.
6. Чаще используйте в повседневной жизни рекомендации по питанию.

ГЛАВА 5
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

“Здоровье – дороже золота”.
В. Шекспир
английский поэт и драматург

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

Прежде чем говорить о здоровом образе жизни, необходимо определить, что ему способствует, а что мешает. Способствуют здоровому образу жизни физические упражнения, закаливание, массаж, правильное питание, а вот мешают такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

В предыдущих главах мы подробно разобрали все то, что способствует здоровому образу жизни, поэтому в этой главе основное внимание уделим вопросам гигиенического режима труда и отдыха и проблеме противодействия вредным

привычкам в борьбе за обеспечение безопасности жизнедеятельности.

§1. Гигиенический режим труда и отдыха

Обязательным условием здорового образа жизни является правильно составленный режим труда и отдыха. Труд человека многообразен. Он включает в себя и умственную, и физическую деятельность человека и представляет собой, с одной стороны, содержание жизни, а с другой – этапы совершенствования умственного, духовного и физического развития личности. Однако для того, чтобы правильно построить свой труд и обеспечить высокую работоспособность, избегая при этом переутомления, необходимо предусмотреть чередование разных видов деятельности и отдыха, исходя из общих физиологических закономерностей функционирования организма.

На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим периодам. Наиболее высокий уровень работоспособности организма отмечается в утренние часы (с 10 до 12), затем наступает некоторое снижение и повторное повышение работоспособности (с 16 до 18). В вечерние часы функции организма значительно снижаются, и время начала наступающих новых суток сопровождается низкой работоспособностью. Однако есть люди, у которых максимум работоспособности приходится на вечерние и даже ночные часы. Поэтому режим труда должен быть основан на индивидуальных физиологических закономерностях подъема и снижения работоспособности, и включать в себя определенные операции в одни и те же часы. Кроме того, следует учитывать, что работоспособность изменяется не только на протяжении

дня, но и на протяжении недели. Так в понедельник, после выходного дня, человек работает менее продуктивно, по сравнению со средними недельными показателями, во вторник – уже лучше, а наиболее высокого уровня работоспособности достигает в среду и четверг, постепенно снижая ее в пятницу и более значительно – в субботу. Параллельно сдвигам работоспособности изменяется и производительность труда. Поэтому труд следует планировать таким образом, чтобы наиболее трудная и ответственная работа приходилась на те дни, когда работоспособность находится на высоком уровне.

Сама работа включает в себя занятия в школе, в институте, вообще любую трудовую деятельность. При этом для обеспечения высокой работоспособности необходимы привычная последовательность и системность работы, правильное чередование труда и отдыха, смена одного вида работы другой. Ничто так не утомляет человека, как бесплановая и бессистемная работа, поминутное перескакивание от одного дела к другому. Поэтому чтобы понапрасну не растрачивать силы и время, необходимо чтобы всякая деятельность была планомерной. Плановость позволит равномерно распределить работу, избежать излишней перегрузки и утомления.

Во время работы целесообразно делать несколько перерывов, которые следует заполнять физическими упражнениями либо, особенно если вы проводите время за книгами или компьютером, упражнениями для глаз. Чтобы выполнение работы не сопровождалось ненужной тратой энергии, необходимо, прежде всего, подготовить рабочее место: проветрить помещение, убрать лишние предметы, мешающие работе, отрегулировать освещение, исключить все то, что может отвлечь от продуктивной работы. Нарушение этих условий

способствует возникновению усталости, утомляемости, которые могут принять хроническое течение и перейти в переутомление, справляться с которым гораздо сложнее. Здесь требуется длительный отдых, а иногда даже лечение.

Поэтому рациональную организацию труда и отдыха следует рассматривать как меру борьбы с утомлением. Это означает, что перерыв в работе следует делать не тогда, когда уже имеется выраженное понижение работоспособности, а тогда, когда оно уже близится, тем самым, предупреждая утомление. Более того, правильное распределение труда и отдыха позволяет стимулировать дальнейшую работу. Известно, что утомленный организм требует определенной разрядки, отдыха, который складывается из двух периодов: первый – восстановление снизившейся работоспособности и второй – упрочение достигнутого состояния восстановленности. Если человек принимается за дело до того, как наступит второй период, то существенного облегчения в последующей работе он не почувствует; и напротив, работа пойдет легко, если она начата во втором периоде отдыха. Поэтому время, отведенное для отдыха, ни в коем случае не следует использовать для работы. Экономя какие-нибудь 10-15 минут, предназначенные для отдыха, Вы затем потеряете часы в работе, ибо очень скоро наступит утомление и в дальнейшем потребуется значительно больше времени, чтобы восстановить прежнюю работоспособность. Следовательно, для продуктивной работы большое значение имеет твердое установление времени, необходимого и достаточного для правильного организованного отдыха.

Свободное время можно проводить в зависимости от интересов в мире искусства, литературы, техники, спорта и т.п. С одной стороны, это переключение видов деятельности, а с

другой – расширение кругозора, один из путей самосовершенствования. Важно только, чтобы в свободное время присутствовал компонент активных действий. Лучше всего – это занятия спортом, не реже двух раз в неделю по 2-3 часа. Занятия спортом – это не потеря, а наоборот приобретение времени. Автор на собственном опыте убедился в этом. Активный отдых в выходные дни желательно планировать заранее и готовиться к нему. Оптимальным считается отдых на природе в любое время года (пешие и лыжные прогулки, сбор грибов и ягод, плавание в открытом водоеме и т.п.). Спортивные игры, сочетание музыки и танцев на дискотеке также способствуют повышенной работоспособности организма и снижению вероятности переутомления на работе.

Периодическое чередование бодрствования и сна также являются одним из проявлений биологических ритмов. Сон – это отдых. Продолжительность сна должна быть не менее 7-8 часов, а лучшее время для сна – с 22 до 6 часов. Быстрому засыпанию и спокойному глубокому сну способствуют хороший труд в течение дня, постоянное время отхода ко сну, вечерние прогулки перед сном, свежий воздух, комфортная температура, чистота и тишина в помещении для сна. Постоянное же недосыпание способствует накоплению утомления, провоцирует различные отклонения в состоянии здоровья, которые закрепляются и переходят в хроническое состояние. Излишний сон также не полезен. Люди, спящие чрезмерно долго, обычно бывают апатичными, вялыми, работоспособность их падает, а жизненный тонус понижается.

Процессы торможения в коре головного мозга, возникающие во время сна, необходимо утром заменять процессами возбуждения, которые стимулируются зарядкой, завтраком, прогулкой.

§2. Вредные привычки

«Человек часто сам себе злейший враг».

Цицерон
римский философ, оратор,
государственный деятель

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, виной, табаком и опиумом... Вино ... губит душу людей и их потомство».

Л.Н. Толстой
русский писатель,
философ-моралист

«Если бы я не курил, я убежден, что без страданий прожил бы еще несколько лет».

С. Боткин
русский врач, ученый-
материалист,
общественный деятель

Здоровый образ жизни предполагает исключение и сведение к минимуму факторов, отрицательно влияющих на здоровье.

К факторам, способным нанести непоправимый вред здоровью человека, его умственному и духовному развитию относятся такие вредные привычки, как курение, употребление спиртных напитков, токсических и наркотических веществ.

Поэтому для того, чтобы сохранить и улучшить свое здоровье необходимо знать опасность вредных привычек, не допускать их привития и уметь с ними бороться.

При рассмотрении вопроса противодействия вредным привычкам в этом параграфе основное внимание мы уделим информации об их опасности и последствиях, т.к. большинство людей о них не знают, а если знают, то на уровне «1 грамм никотина убивает лошадь».

Курение

Согласно данным ООН ежегодно в мире от табака умирают 3 млн. человек, т.е. от курения погибает один человек через каждые 13 секунд. Исследования, проведенные в Италии, показали, что курение убивает в 50 раз больше людей, чем ВИЧ-инфекция. При этом курение воздействует не только на тех людей, которые курят, но и на тех, кто, находясь рядом с курящими, вынужден вдыхать табачный дым. От такого «пассивного курения» в США ежегодно умирают 53 тыс. человек.

Согласно данным ВОЗ, около 90-95% рака легких, 45-50% всех видов рака и 20-25% сердечно-сосудистых заболеваний обусловлено курением. Риск умереть от рака легкого у курящих мужчин в 22 раза выше, чем у некурящих. Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода.

Никотин, возбуждая сосудодвигательные и дыхательные центры головного мозга, тем самым вызывает спазмы кровеносных сосудов, повреждение их стенок и способствует образованию склеротической бляшки, суживающей просвет сосуда. Повышенный выброс норадреналина надпочечниками под действием никотина представляет опасность для лиц, склонных к нарушению ритма сердечной деятельности. Никотин увеличивает потребность сердца в кислороде, повышает свертываемость крови, что способствует тромбообразованию.

Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15-20%. Поэтому постоянное курение заставляет сердце все время работать с повышенной нагрузкой и в нерациональном режиме, что приводит к его преждевременному изнашиванию.

Вещества, поступающие в кровь из табачного дыма, тормозят усвоение организмом витаминов, в частности витамина С, дефицит которого способствует отложению холестерина в стенке сосуда. Другой компонент табачного дыма – окись углерода – обладает способностью связывать гемоглобин крови, лишая его, таким образом, возможности доставлять кислород органам и тканям. Компоненты табачного дыма способствуют также развитию атеросклероза. Среди регулярно курящих мужчин в возрасте 45-49 лет смертность от ишемической болезни сердца в три раза выше, чем среди некурящих. Риск развития инфаркта миокарда у курящих женщин также в три раза выше, чем у некурящих.

Немалый вред приносит содержащийся в табачном дыме аммиак, который наряду с высокой температурой дыма, кислотами и щелочными радикалами способствует развитию хронического бронхита у курящих. Жизненная емкость у курящих в среднем на 400-600 мл меньше чем у некурящих.

Курение способствует также развитию хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. У курящих чаще возникают рецидивы этих болезней, они труднее поддаются лечению.

Отрицательно влияет курение и на половую функцию мужчин и женщин. Так, у мужчин, начавших курить в период развития половых органов (10-17 лет) число сперматозоидов уменьшилось на 42% по сравнению с этим же показателем у лиц контрольной группы, а их подвижность – на 17%. Это

способствует снижению, а в отдельных случаях и полной потере возможности к оплодотворению. Специалисты связывают также курение молодых мужчин с проявлением импотенции в более раннем возрасте. Курящим же девушкам следует знать, что никотин, изменяя сложные биологические процессы в половой системе женщин, приводит к нарушению менструальной функции, отрицательно влияет на течение беременности, способствует преждевременным родам и гибели новорожденных, отставанию детей курящих матерей в умственном и физическом развитии, является одной из причин неспособности иметь детей. Курение сказывается и на внешнем облике курящих женщин, вызывая изменение естественного цвета лица, пожелтение эмали зубов.

Как уже отмечалось выше, курение опасно и для окружающих – некурящих. Риск для них возрастает на 30-35% в отношении развития рака легких и на 25% в отношении развития коронарной болезни сердца. Так, например, жены курильщиков в 1,5-2 раза чаще болеют раком легких, а у детей курящих родителей в 2 раза увеличивается риск развития бронхитов и пневмоний.

Весьма ощутимы и экономические потери от курения. Так в США экономические потери, связанные с болезнями курильщиков, их медицинским обслуживанием и снижением их производственной деятельности, оцениваются суммой свыше 100 миллиардов долларов в год, а в 225 тыс. пожаров за год, вызванных курением, (20% от общего их числа), погибает около 2,5 тысяч человек и еще более 5 тысяч получают серьезные ожоги.

Употребление спиртных напитков и алкоголизм

«Алкоголь» по-арабски значит «одурманивающий». Он относится к группе нейродепресантов – веществ, которые

угнетают деятельность центров мозга, уменьшают поступление кислорода в мозг, что приводит к ослаблению деятельности мозга и, в свою очередь, к плохой координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, потере внимания, способности логически мыслить и принимать верные решения, вплоть до невменяемости. Статистика показывает, что большинство утонувших находились в состоянии опьянения, каждое пятое дорожно-транспортное происшествие связано с алкоголем, пьяная ссора – самая популярная причина убийства, а шатающийся человек рискует быть ограбленным в первую очередь. В России лицами, находящимися в состоянии алкогольного опьянения было совершено 81% убийств, 87% тяжелых телесных повреждений, 80% изнасилований, 85% разбоев, 88% хулиганских действий. Рано или поздно у постоянно пьющего человека начинаются болезни сердца, желудочно-кишечного тракта, печени и других, сопутствующих такому образу жизни болезней. Но и они не идут ни в какое сравнение с распадом личности и деградации пьющего человека.

Говоря о негативной роли употребления спиртных напитков в социальной сфере, следует отметить также и экономический ущерб, связанный как с состоянием здоровья пьющих, так и с их поведением.

Так, например, наукой установлено, что даже самые маленькие дозы алкоголя снижают работоспособность на 5-10%. У тех, кто употреблял алкоголь в выходные и праздничные дни, работоспособность ниже на 24-30%. При этом особо выражено снижение работоспособности у работников умственного труда или при выполнении тонких и точных операций.

Экономический ущерб производству и обществу в целом обусловлен и временной нетрудоспособностью лиц,

употребляющих алкоголь, который, с учетом частоты и длительности заболеваний, в 2 раза выше, чем у непьющих. Особый ущерб наносят обществу лица, систематически употребляющие спиртные напитки и больные алкоголизмом. Это обусловлено тем, что помимо больших потерь в сфере материального производства, государство вынуждено расходовать значительные суммы на лечение этих лиц и оплату их временной нетрудоспособности.

С медицинской точки зрения алкоголизм – это болезнь, характеризующаяся патологическим (болезненным) влечением к алкоголю. Прямым путем к алкоголизму ведет пьянство – систематическое употребление спиртных напитков в течение длительного времени или эпизодическое употребление алкоголя, сопровождающееся во всех случаях выраженным опьянением.

К ранним симптомам алкоголизма относят:

- потерю рвотного рефлекса;
- утрату количественного контроля над выпитыми спиртными напитками;
- неразборчивость в спиртных напитках, стремление выпить все купленное спиртное и т.п.

Одним из основных признаков алкоголизма является «похмельный» или «абстинентный» синдром, который характеризуется физическим и психическим дискомфортом и проявляется различными объективными и субъективными расстройствами: покраснением лица, учащенным сердцебиением, повышенным артериальным давлением, головокружением, головными болями, дрожанием рук, шаткой походкой и др. Больные с трудом засыпают, сон их поверхностный с частыми пробуждениями и кошмарными сновидениями. У них меняется настроение, в котором начинают

преобладать подавленность, пугливость, страх, подозрительность. Больные неправильно толкуют слова и действия окружающих.

На поздних стадиях алкоголизма появляется алкогольная деградация, к основным признакам которой относят снижение этики поведения, утрату критических функций, резкое нарушение памяти и интеллекта.

Наиболее характерными заболеваниями при алкоголизме являются: поражение печени, хронический гастрит, язвенная болезнь, рак желудка. Употребление алкоголя способствует развитию гипертонической болезни, возникновению сахарного диабета, нарушению жирового обмена, сердечной недостаточности, атеросклерозу. У алкоголиков в 2-2,5 раза чаще встречаются психические расстройства, венерические и другие заболевания.

Значительным изменениям подвергаются железы внутренней секреции, особенно надпочечники и половые железы. В результате у мужчин – алкоголиков развивается импотенция, которой страдают около одной трети употребляющих алкоголь. У женщин, как правило, очень рано возникают длительные маточные кровотечения, воспалительные заболевания внутренних половых органов и бесплодие. Токсическое влияние алкоголя на половые клетки увеличивает вероятность рождения неполноценных в умственном и физическом отношении детей. Так, еще Гиппократ - основоположник античной медицины, указывал, что виновниками эпилепсии, идиотизма и других нервно-психических заболеваний детей являются родители, которые употребляли спиртные напитки в день зачатия.

Возникающие у пьяниц болезненные изменения нервной системы, различных внутренних органов, расстройства обмена

веществ, деградации личности приводят к быстрому постарению и одряхлению. Средняя продолжительность жизни алкоголиков на 15-20 лет меньше обычного.

Токсикомания и наркомания

Слово «наркомания» происходит от древнегреческого «нарке», что означает «беспамятство», «оцепенение», «мания», т.е. сумасшествие, безумие. Наркотики – это яд, оказывающий угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно, на центральную нервную систему. В отличие от алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведет к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Средняя продолжительность жизни наркоманов составляет 30 лет.

Существует большое количество веществ (средств), способных одурманивающе действовать на человека. Прежде всего, к ним относятся химические вещества синтетического и растительного происхождения. Их действие заключается в снятии болевых ощущений, изменении настроения, психического и физического тонуса, сознания, которые в связи с неправильным поведением, наблюдающимся у человека в этот период, называется состоянием наркотического опьянения. Все эти вещества, активно воздействующие на нервную систему и психику человека, объединяются под названием психоактивных или одурманивающих веществ (наркотиков). В результате употребления наркотиков развивается наркомания – особая тяжелая болезнь, заключающаяся в формировании стойкой зависимости состояния человека, его физического и психического самочувствия от наличия или отсутствия наркотика в организме.

Наряду с наркотиками существует большое количество лекарственных препаратов, а также средств бытовой и

промышленной химии, способных вызвать благодаря своему токсическому (отравляющему) действию на мозг состояние одурманивания. Такие вещества (средства) называются токсикантами, а болезненное состояния, обусловленные зависимостью от них – токсикоманией.

Формирование нарко- и токсикоманий характеризуется развитием трех основных их признаков: психической зависимости, физической зависимости и толерантности.

Психическая зависимость состоит в болезненном стремлении непрерывно или периодически принимать наркотики с тем, чтобы вновь и вновь испытывать определенные ощущения, либо изменить свое психическое состояние. Психическая зависимость возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков, а нередко и после однократного их приема.

Физическая зависимость состоит в особой перестройке всей жизнедеятельности организма человека, связанной с хроническим употреблением наркотиков. Она проявляется интенсивными физическими и психическими расстройствами, развивающимися сразу, как только действие препарата прекращается. Эти расстройства называют абстинентным синдромом (абстиненция – воздержание) или «ломкой» (так их называют сами наркоманы). Абстиненция причиняет больному длительное страдание. Он испытывает тягостное физическое недомогание, резкую физическую слабость, озноб. Пропадает сон и аппетит, его постоянно беспокоят сильнейшие головные боли, а также боли и судороги во всем теле. Сильно дрожат руки и все тело, нарушается походка и координация движений, развиваются рвоты, поносы, судорожные припадки с потерей сознания. Больной впадает в тоску или апатию, становится крайне раздражительным, его то и дело охватывает тревога,

злобное беспокойство, чреватое агрессией. Нередко развивается психоз, когда нарушается восприятие действительности, и появляются галлюцинации. В результате всего этого больной мечется, кричит, совершает нелепые поступки, способен совершить любое преступление или пойти на самоубийство. В острой его фазе это состояние может длиться без лечения и невозможности вновь принять наркотик до нескольких недель.

Другим проявлением физической зависимости от наркотика является вновь и вновь возникающее и все более неудержимое побуждение к его немедленному, во что бы то ни стало, приему. Кроме того, на стадии развития физической зависимости постепенно утрачивается специфический эйфорический эффект от принятого наркотического средства. И употреблять наркотики больного заставляет уже не столько желание испытать эйфорию (ложную радость), сколько желание привести себя в хотя бы относительное рабочее состояние и избежать мук абстиненции.

Признак толерантности, т.е. привыкания к наркотикам проявляется, когда на очередное введение того же самого количества наркотического вещества наблюдается все менее выраженная реакция на его действие. Поэтому для достижения прежнего психофизического эффекта больному каждый раз требуется более высокая доза наркотика. В результате необходимая доза наркотика нередко в сотни раз превышает первоначальную. А в соответствии с увечившейся дозой возрастает и ее токсическое, разрушительное действие на организм.

В развитии наркомании выделяют три стадии:

I. Характеризуется постепенным, но достаточно быстрым (в среднем за 1-2 месяца, а иногда и после 1-

2 приемов) развитием психической зависимости по отношению к какому-либо одурманивающему средству с одновременным ростом толерантности к нему.

II. Характеризуется формированием физической зависимости от данного средства с неуклонным возрастанием и закреплением психических и физических последствий систематического токсического воздействия этого вещества на организм: нарушение психики, поведения, а также поражение всех органов и систем организма.

III. Характеризуется максимальными проявлениями физической зависимости, нарастанием тяжелых необратимых изменений в организме больного, приводящих к морально-этической деградации, потере работоспособности, психозам, слабоумию, одряхлению, а затем и гибели.

У всех больных в короткие сроки развиваются тяжелые медицинские последствия хронического отравления организма: поражение внутренних органов, нервной системы, головного мозга. Отсюда разнообразные психические расстройства, нарастающая деградация, постепенная полная инвалидность, высокая смертность, причем нередко в молодом возрасте.

Гибель больных вызывается не только осложнениями тяжелых заболеваний, вызванных наркотиками, но и передозировкой препаратов, несчастными случаями и самоубийствами в состоянии опьянения или во время «ломки». Больные умирают также от заражения крови при употреблении грязных шприцев, тромбоза сосудов, ВИЧ-инфекции.

Токсикомания и наркомания помимо крайне тяжелых последствий для самих нарко-токсикоманов приносят обществу дополнительную социальную опасность.

Для наркоманов характерны такие изменения психики, как душевная опустошенность, черствость, холодность, глубокий эгоизм. В ходе болезни угасают все влечения и потребности, кроме влечения к наркотикам, а отсюда – аморальность больных, их склонность к асоциальному поведению, готовность к преступлениям. Таким образом, нарко- и токсикомания делает человека социально несостоятельным.

Значительную социальную опасность наркомания представляет как фактор, порождающий преступность. Прежде всего, наркоманы совершают общественно-опасные действия в связи с психозами. Постоянная зависимость от наркотиков, с одной стороны, и высокие цены на них - с другой, толкают наркоманов на совершение тяжких преступлений (кражи, грабежи, убийства). Наконец, нарко- и токсикомания, распространяясь подобно эпидемии, поражает различные слои и группы населения, особенно молодежь, которая вовлекается в преступную деятельность по изготовлению, потреблению, перевозке и сбыту наркотических средств.

* * *

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками - держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Варианты могут быть разными:

- Нет, я не хочу и вам не советую.
- Нет, это помещает моим тренировкам.
- Нет, я должен идти у меня дела.
- Нет, это вредно для меня.

- Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.

В вашей индивидуальной ситуации вы можете придумать свой вариант. Если предложение поступает от близкого друга, который сам только начинает пробовать никотин, алкоголь или наркотики, то можно сделать попытку объяснить ему вред и опасность этого занятия. Но если он не хочет слушать, то лучше оставить его, спорить с ним бесполезно. Помочь ему можно, только если он сам захочет бросить эти вредные занятия.

Помните, что есть те, кому выгодно, чтобы Вы страдали вредными привычками. Это люди, для которых табак, алкоголь, наркотики - средство обогащения.

Человека, который предполагает попробовать сигарету, вино, наркотик, нужно рассматривать как своего самого злейшего врага, даже если до сих пор он был Вашим лучшим другом, потому что он предлагает Вам то, что разрушит Вашу жизнь.

Вашей основной жизненной предпосылкой должен быть принцип здорового образа жизни, который исключает обретение вредных привычек. Однако если Вы поняли, что приобретаете одну из вредных привычек, то постарайтесь как можно быстрее избавиться от нее. Ниже приведены несколько советов о том, как избавиться от вредных привычек.

Прежде всего, скажите о своем решении человеку, мнение которого для Вас дорого, попросите у него совета. Одновременно обратитесь к специалисту по борьбе с вредными привычками – психотерапевту, наркологу. Очень важно уйти от компании, где злоупотребляют вредными привычками и не возвращаться в нее, может быть даже сменить место жительства. Ищите новый круг знакомых, которые не злоупотребляют вредными привычками или также как Вы

борются со своей болезнью. Не позволяйте себе ни минуты незанятого времени. Примите на себя дополнительные обязанности по дому, в школе, институте. Больше времени уделяйте физическим упражнениям. Выберите для себя один из видов спорта и постоянно совершенствуйтесь в нем. Составьте письменную программу Ваших действий по избавлению от вредных привычек и немедленно приступайте к ее выполнению, каждый раз учитывая, что сделано, а что нет, и что этому помешало. Постоянно учитесь борьбе со своей болезнью, укрепляйте свою волю и внушайте себе, что Вы способны избавиться от вредной привычки.

Что делать, если близкий человек страдает вредными привычками?

Не впадайте в панику! Сообщите ему о своем беспокойстве, не пытаясь кричать на него или обвинять в чем-либо. Не читайте мораль и не начинайте с угроз. Постарайтесь объяснить ему всю опасность этого занятия.

Чем раньше Ваш близкий осознает необходимость остановиться, тем больше шансов достичь положительного результата. Убедите его обратиться за помощью к специалистам, помогите ему сделать жизнь интересной и наполненной без вредных привычек, открыть в ней смысл и цель.

Важно заинтересовать человека в саморазвитии, чтобы он научился расслабляться и радоваться без сигарет, вина или наркотиков. Ну а тем, кто сам страдает вредными привычками, еще раз советуем как можно скорее сделать все, чтобы прекратить это смертельно опасное занятие.

Вопросы и задания

1. Что Вы понимаете под здоровым образом жизни?
2. Назовите факторы, влияющие на здоровье.
3. В чем опасность курения (пьянства, наркомании)?
4. На что воздействует никотин (алкоголь, наркотик)?
5. Какая существует статистика по смертности среди курящих, алкоголиков и наркоманов?
6. Сформируйте привычки здорового образа жизни.

Литература по I разделу

1. Айропетов С.Г. Здоровье. Эмоции. Красота. М.: Молодая гвардия, 1977.

2. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. – Минск: Полымя, 1982.

3. Гейхман К.Л., Колесова Э.Я. Массаж и самомассаж. – Пермь, 1994.

4. Займитесь собой: пособие по саморегуляции и самосовершенствованию/Сост. В.М. Котельников. – М.: Издательский дом МСП, 1996.

5. Иванов Ю.М. Йога и здоровье. Практическое руководство. - М.: Московская международная школа переводчиков, 1993.

6. Иванченко В.А. Как быть здоровым. – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1989.

7. Куценко Г.И., Жашкова И.А. Основы гигиены: Учебно-методическое пособие для преподавателей. – М.: Высш. школа, 1980.

8. Николаев В.Р., Судаков К.В. Почему мы здоровы? – М.: Сов. Россия, 1971.

9. Тысяча советов «на здоровье»/Под ред. проф. З.И. Коларовой-Бирюковой. – М.: Сов. Россия, 1971.

II. РАЗДЕЛ
ДУХОВНОЕ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

«Человек живет на земле не для того, чтобы стать богатым, но для того, чтобы стать счастливым».

Стендаль
французский писатель

Смысл жизни человека состоит в непрерывном самосовершенствовании посредством работы над собой в физическом, морально-этическом и духовном плане. *«По сравнению с тем, какими мы должны были бы быть, мы пребываем еще в полудремотном состоянии. Мы используем лишь незначительную часть своих физических и умственных ресурсов. В общем можно сказать, что человек живет, таким образом, далеко не в меру своих возможностей. Он обладает самого различного рода способностями, которые им обычно не используются»,* - отмечал американский философ и психолог У. Джеймс. О том, как раскрыть и развить эти способности, и пойдет речь в этом разделе.

ГЛАВА 1
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

"Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой -

величайший победитель в битве”.

«Дхаммапада»

«*Мы или делаем себя жалкими или делаем себя сильными. Количество работы одно то же»,* - отмечал американский антрополог Карлос Кастанеда. Поэтому только тот, кто стремится **к** самосовершенствованию, способен выйти из жалкого состояния, ранга заурядности.

Одним из условий самосовершенствования является уверенность в собственных силах. Эта уверенность творит чудеса. Природа любит решительных и уверенных людей и помогает им. Поэтому никогда не ставьте границ своим возможностям, а ставьте перед собой высокие цели и думайте о себе как о человеке, способном достичь этих целей. Каждый из Вас имеет в себе силу сделать себя тем, чем хочет быть. При этом не следует ожидать от окружающих признания или понимания, а нужно прямо и спокойно идти к намеченной цели. Одним из помощников для Вас на этом пути будет самовнушение.

§1. Самовнушение

“Если Вы верите в свое величие - Вы великий!”

Джини Г. Скотт

американский психолог и философ

Перед тем как приступить к самовнушению, следует учесть, что самовнушение возрастает в состоянии расслабления (релаксации).

Для того чтобы достичь полной релаксации, необходимо, прежде всего, принять удобную позу. Для этого следует либо сесть в мягкое кресло, оперев затылок и спину на его спинку, а

руки положив на подлокотники, либо лечь на спину на мягкой постели, слегка приподняв голову на низкой подушке, а руки положив вдоль туловища, ладонями вниз. Оптимальной же является, так называемая, “поза кучера”. Для ее принятия нужно сесть на невысокий стул или табурет, развести бедра под прямым углом, ступни твердо поставить на пол, положить предплечья на бедра так, чтобы кисти свисали между колен, а голову опустить на грудь.

Далее рекомендуется представить перед собой благоприятный пейзаж (например, море или лес) и вызвать в себе ощущения комфорта, вообразив, что Вы находитесь на теплом побережье или в прохладном лесу.

После этого перейдите к мысленным словесным формулам, направленным на общее успокоение и расслабление:

“Я совершенно спокоен...”

“Меня ничто не тревожит...”

”Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...”

“Все мое тело полностью отдыхает...”

“Я совершенно спокоен...”

Повторяйте эти формулы до тех пор, пока действительно не почувствуете полное расслабление и успокоение, а затем переходите к формулам, направленным на вызывание ощущения тепла и тяжести в мышцах. Для этого поочередно называйте основные группы мышц сверху вниз (лба, глаз, рта, шеи, плеч, предплечий, кистей, спины, бедер, голени, стоп), сосредоточьтесь на каждой из них и почувствуйте, как они расслабляются, становятся тяжелыми и теплыми. Сделайте это так, будто Ваше внимание – это светлое пятно, как от луча прожектора, которое медленно, без какого-либо умственного и физического напряжения, скользит от лица к ногам, снимая напряжение в мышцах и вызывая в них тепло. Повторяйте

каждую формулу по 2-6 раз подряд в замедленном темпе с соответствующими чувственными ощущениями.

В заключении мысленно произнесите (с одновременными чувственными ощущениями) словесные формулы, направленные на овладение регуляцией ритма и частоты дыхания и сердечной деятельности:

“Мое дыхание замедляется...”

“Мое дыхание спокойно...”

“Мое дыхание ритмичное, ровное, теплое...”

“Мое сердце бьется ритмично, ровно и спокойно...”

“Мой пульс замедляется...”

“Мое сердце отдыхает...”

После нескольких дней тренировок Вы можете начать сокращать количество формул и число их повторений, используя, в конечном счете, только следующие “ключевые” формулы:

“Я совершенно спокоен...”

“Все мое тело расслабленное, тяжелое и теплое...”

“Мое дыхание спокойное, ритмичное, ровное...”

“Мой пульс замедляется, сердце отдыхает...”

“Я совершенно спокоен...”

Вы можете использовать собственные формулы для расслабления, главное, чтобы Ваш организм Вас понял и ответил соответствующим образом.

После того, как Вы достигли полной релаксации, можно переходить к целевому самовнушению.

Для избавления от беспокойства или плохого настроения используйте следующие формулы:

“У меня всегда спокойное, бодрое настроение...”

“Меня ничто не тревожит...”

“Я всегда спокоен, уравновешен...”

“Меня ничто не раздражает...”

Для овладения своими эмоциями используйте следующие формулы:

“Я всегда внимателен...”

“Я владею своими мыслями...”

“Я владею своими чувствами...”

“Я все лучше и лучше владею собой...”

Если Вы решили покончить с вредными привычками, то вначале выработайте с помощью формул внушения безразличие, а затем и полное отвращение к ним.

Настраивая себя с помощью формул внушения, Вы можете внушить себе способность достичь успеха в том или ином деле, улучшить память, усовершенствовать свою мыслительную деятельность, освоить иностранные языки, уменьшить боли в различных частях тела и т.д.

§2. Воспитание силы воли

"Все победы начинаются с побед над самим собой".

Л.М. Леонов

русский советский писатель

“Нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело”.

Р. Роллан

французский писатель, общественный деятель

“В мире деяния воля есть сила, и твердая воля - победа”.

Д. Блэкки

английский философ и поэт

Одним из условий становления личности является воспитание силы воли. Есть люди умные, но пасующие перед трудностями, отступающие при встрече с препятствиями или просто неспособные длительное время напрягать силы, чтобы довести начатое дело до конца. Воля представляет собой ту силу, с помощью которой человек способен добиваться поставленной цели. Благодаря воле человек побеждает страх, преодолевает усталость, мобилизует свои скрытые резервы, не поддается соблазнам, мешающим довести до конца задуманное. Поэтому воля может быть воспитана сознательным развитием способности претворять свои планы в жизнь.

Прежде всего, определите, что Вы хотите изменить или каким стать. Затем используйте процесс составления мысленного сценария, чтобы представить себя в этой роли и претворите этот сценарий в жизнь.

Вы можете воспитать сильную волю, если, например, будете ежедневно заставлять себя делать то, что нужно, но что делать не хочется, каждый раз преодолевая свое нежелание: нежелание рано вставать, нежелание идти на холод, на улицу, нежелание заниматься физической зарядкой и т.д. Для воспитания своей воли ставьте перед собой высокие цели и делайте все возможное для их достижения. И постепенно Вы сами осознаете, что для Вас нет ничего невозможного.

Сильная воля воспитывается также борьбой с вредными привычками (курение, употребление спиртных напитков, токсикомания и наркомания). Для начала сформулируйте для себя твердое и бесповоротное решение избавиться от вредной привычки и на первых порах избегайте тех условий, в которых она может проявиться. После этого старайтесь ни разу не отступать от поставленной цели, следуя выбранному направлению и не отклоняясь ни вправо, ни влево, а тем более

не оглядываясь назад. И еще. Вредную привычку легче победить самовнушением пагубных последствий следования ей.

Умение преодолевать себя в повседневной жизни хотя бы в мелочах в значительной степени способствует выработке веры в свои силы, а значит, способности управлять собой.

§3. Управление эмоциями

“Истинное величие состоит в том, чтобы владеть собою”.
Ф. Лафонтен
французский баснописец

“Ненависть и раздражение - роскошь, которую мы не в состоянии себе позволять. Кем бы мы ни были”.
Д. Фаулз
английский писатель

Эмоции - это реакции человека на внешние и внутренние раздражители, имеющие ярко выраженную субъективную окраску, связанную с удовлетворением или неудовлетворением потребностей организма.

Для того чтобы достичь успеха в жизни Вы должны научиться управлять своими эмоциями. «*Сильнее всех – владеющий собою*», - отмечал римский философ, поэт и государственный деятель Сенека. Нельзя давать волю своему раздражению, гневу. *«Юпитер, ты сердишься, – значит, ты не прав»,* - гласит латинская пословица. Вместе с тем необходимо уметь вызывать и использовать положительные эмоции, т.к. являясь естественными стимуляторами нервной системы, они мобилизуют резервы организма, в то время как отрицательные, напротив, угнетают их.

Полезность положительных эмоций человек чувствует интуитивно. Его всегда тянет туда, где радость и веселье. Однако Вы и сами можете создать для себя радостное настроение. Для этого есть два простых способа - улыбка и смех. Улыбнитесь, как только Вы проснулись. Подумайте о чем-нибудь приятном в наступающем дне и улыбнитесь еще раз. Даже если в наступающем дне нет ничего приятного, то просто чисто механически приподнимите уголки рта вверх. Ощущение приятности появится у Вас через несколько секунд, и тогда начало дня будет окрашено хорошим настроением. Если в течение дня Вы рассердились или опечалены чем-либо, то попытайтесь улыбаться хотя бы одну минуту, и Ваше настроение изменится к лучшему. Не забывайте об улыбке и вечером перед сном, чтобы настроиться на спокойный, полноценный отдых. Пусть в первые секунды у Вас вместо улыбки получится гримаса. Но затем Вы начинаете казаться смешным самому себе, и Ваша гримаса начнет трансформироваться в улыбку. Вы начинаете подшучивать над собой и спрашивать, действительно ли в этой ситуации надо раздражаться или печалиться. Через несколько секунд наступает облегчение, и с этого момента все пойдет к лучшему. Это обосновано и физиологически, и биохимически. Обратное тоже верно: если в течение минуты изображать на лице злость и гнев, то Ваше настроение ухудшится.

Вот несколько советов, как и когда улыбаться:

1. Не надо улыбаться специально для кого-то. Нет ничего противнее заискивающей неискренней улыбки. Улыбайтесь для себя. Пусть Вас всегда наполняет внутренняя улыбка.

2. При разговоре по телефону, прежде чем начать разговор, улыбнитесь (или приподнимите уголки рта) - это создаст положительный настрой для беседы.

3. Если Вы раздражаетесь, то постарайтесь в течение некоторого времени улыбаться, пока не почувствуете улучшения своего эмоционального состояния. Помните, что Ваше раздражение питает раздражение другого человека.

4. Если раздражен кто-то другой, то постарайтесь снять напряжение своей улыбкой.

5. Если Вы знакомитесь с незнакомыми людьми - приподнимите немного уголки рта и знакомство пройдет более открыто и дружески.

6. Улыбайтесь при составлении письма - и его воздействие будет более позитивным.

Из всех телесных движений, оказывающих благотворное влияние на эмоции и самочувствие, смех есть самое действенное средство. Смех бодрит организм, снимает нервное напряжение, помогает преодолевать различные жизненные невзгоды. Пять минут смеха заменяют пятнадцать минут зарядки. По мнению некоторых врачей, чтобы быть здоровым, достаточно смеяться 3 раза в день: перед завтраком, обедом и ужином. Словом смейтесь, смейтесь на здоровье.

Один из способов управления эмоциями – это сосредоточение на объекте, вызывающем положительные реакции, например, на красивом цветке или картине, любимой мелодии и др. Делать это лучше в одиночестве, удобно расположившись в мягком кресле, расслабившись и погрузив себя, используя формулы самовнушения, в полусонное состояние.

Вы всегда должны поддерживать и поощрять в себе мысль, что все хорошо, и должны видеть хорошее во всем. Радоваться солнцу, дождю, жаре и холоду. Извлекать из вещей все лучшее и все обращать в хорошую сторону.

Стремление к положительным эмоциям вырабатывает у человека чувство оптимизма. На этой основе он стремится к высоким идеалам. Такой человек никогда не сникнет под ударами судьбы. Вместе с тем все больше и больше данных указывают на то, что для здоровья нужны любые эмоции. Не будь, например, эмоции голода, человек не стал бы столь активно искать пищу, не будь эмоции страха – не смог бы надежно защищаться и т.д. Велико значение кратковременных эмоциональных напряжений и у спортсменов. Каждый из них в предстартовом состоянии, как правило, волнуется, при этом попытки некоторых тренеров и врачей снять волнение с помощью «успокоителей» чаще всего неблагоприятно сказывались на спортивных результатах, т.к. успокаивающие вещества подавляют источник энергии для мышечной деятельности, снимают то эмоциональное напряжение, которое является залогом спортивного успеха. Поэтому стремления подавить отрицательные эмоциональные переживания с помощью психофармакологических средств, вряд ли себя оправдывают. Все хорошо тоже не есть хорошо. Для человека важно наличие как положительных, так и отрицательных эмоций. При этом важна разумная позиция человека по отношению к этим эмоциям, и их сдерживание есть стремление не всегда полезное. Регулярное применение «успокаивающих» средств, которых с каждым годом становится все больше, делает человека пассивным, безынициативным, неспособным активно противостоять ударам судьбы. Такие люди не только перестают бороться за свои требования, но и за требования других людей.

Истинную радость, истинное глубокое удовлетворение человек испытывает, когда достигнута поставленная перед собой цель. И чем больше препятствий стояло на пути, тем это удовлетворение глубже.

Итак, отрицательные эмоции нужны человеку. Однако надо всегда помнить: отрицательные эмоциональные переживания, волнения не должны быть непрерывны и длительны. Длительные отрицательные переживания могут привести к серьезному заболеванию организма, так называемым болезням стресса. Поэтому умейте преодолевать стрессовые состояния. При этом весьма полезны предварительные мысленные проработки сценария выхода из той или иной стрессовой ситуации, чтобы выработать стереотип уверенных действий, когда это понадобится.

В преодолении стрессовых состояний главное - это сон, терпение и труд. Труд – любой, несмотря ни на что и вопреки всему. Это и работа и занятия спортом, литературой, живописью, музыкой, наукой и др. Попробуйте переключиться на работу, которая вызовет у Вас эмоциональное удовлетворение, а стало, быть, и положительную эмоцию. Ни в коем случае не замыкайтесь в себе, старайтесь не поддаваться тоскливому настроению. Не позволяйте отрицательным эмоциям завладеть полностью Вашим сознанием, заставьте себя заняться полезным трудом. В нем – источник удовлетворения. История знает много примеров из жизни великих писателей и композиторов, которые под влиянием тяжелых жизненных обстоятельств творили гениальные произведения, находя в них эмоциональное удовлетворение. И еще - выговоритесь хоть кому-нибудь, будь то человек, животное или предмет. И последнее - помните притчу о кольце царя Соломона, на котором было выгравировано изречение: “*Все проходит. Пройдет и это*”.

§4. Отношение к ошибкам и неудачам

“… каждая ошибка - это возможность учиться и больше узнать”.

Вера Ф. Биркенбиль

немецкий психолог

“Самое важное в жизни состоит не в том, чтобы максимально использовать свои успехи. Каждый дурак способен на это. Действительно важным является умение извлекать пользу из потерь. Это требует ума; в этом и заключается разница между умным человеком и дураком”.

У. Болито

американский писатель

“Не беда ошибиться, беда не исправиться ”.

Русская пословица

Полезнее всего относиться к ошибкам как к возможности чему-то научиться и узнать что-то новое. Ошибки являются исходным пунктом для поиска новых решений, нового пути к достижению поставленной цели. *“…неудача - лучший путь к успеху”*, - писал Д. Карнеги.

Необходимо учитывать, что жизнь - это не прямая и ровная дорога, а ухабистый, изобилующий многими препятствиями путь. И не ошибается в жизни лишь тот, кто ничего не делает. И.П. Павлов по этому поводу писал: “*Ошибаться не стыдно. Сколько раз я отчаянно ошибался! Вот и каюсь: если думаешь, то и ошибаешься. Тот, кто не думает, тот не ошибается*”. Самое главное при этом не бояться допущенных ошибок и не страшиться возможных неудач, а извлекать из них опыт и использовать этот опыт в дальнейших делах. *«Не бойся ошибок!*

Может быть, одна из них приведет тебя, как Колумба, к открытию Америки», - писал М. Генин.

Вообще, позорны не ошибки и неудачи (все люди допускали их в своей жизни), а позорен страх перед ними. Многие люди сдаются перед этим страхом. Однако среди тех, кто не сдался перед страхом неудачи, и подавляющее большинство победивших. *«Кто не падал, тот не поднимался»*, - свидетельствует русская пословица. Самое главное при неудаче – это не терять веры в свои силы и возможности. *«Человек может проигрывать, но не может терять веру в удачу, в успех»*, - писал Э. Хемингуэй. На Руси настоящим купцом считался лишь тот, кто не менее трех раз разорился. Вот где истинная вера в конечный успех.

Н.В. Гоголь также рекомендовал подходить к неудачам оптимистически. Так, он писал, что все наши неудачи происходят от нас самих: мы или поспешили, или пропустили что-нибудь. А потому следует вновь начать то же дело, чтобы исправить прежние ошибки. Если и снова случится неудача, надо опять рассмотреть все обстоятельства, вновь исправить все новые наши оплошности и вновь приняться за дело. Надо помнить о том, что "*люди великие потому сделались великими, что не смущались никак от первой неудачи, и не только от первой, но даже и от нескольких, - и тогда, когда другие, видя их терпение, смеялись над ними, как над безумными, они с новым рвением принимались за свое неудавшееся дело и, наконец, успевали в нем совершенно*".

Для преодоления последствий неудачи, прежде всего, постарайтесь меньше о ней думать. *«Считайте дары судьбы, а не беды»*, - советовал Д. Карнеги. Тщательно обдумайте и запишите причины неудачи и выводы из нее и поставьте на этом точку. Ненужное напряжение от неудачи снижайте физическими

действиями, будь то спорт или домашняя работа. И помните мудрое изречение: *«Дай бог мне сил преодолеть то, что я могу преодолеть, терпения – вытерпеть то, что я не могу преодолеть, и дай мне разума отличить одно от другого»*.

§5. Умение добиваться своей цели

“Я преуспевал во всем, за что я брался, потому что я этого хотел. Я никогда не колебался, и это дало мне преимущество над остальным человечеством”.

Б. Наполеон

французский полководец,
государственный деятель, император

Для достижения цели, прежде всего, представьте себе желаемый исход, и Ваше сосредоточение поможет Вам достичь желаемого результата.

Уверенность - это один из ключевых моментов для достижения желаемой цели в жизни. Она создает реальность, отражающую Вашу веру. В свою очередь, когда Вы добиваетесь того, чего хотите, Вы чувствуете себя более уверенно, и эта вера придаст Вам силы осуществлять задуманное. Никогда не ставьте границ своим возможностям. Ставьте перед собой высокие цели и думайте о себе как о человеке, способном достичь этих целей. «*В моем словаре нет слова «невозможно*», - говорил Наполеон. Великие люди становились великими потому, что хотели быть таковыми, но изначально они рождались такими же, как все.

Упорно стремитесь к своей цели. Не удается так, поступайте иначе, и Вы, наконец, найдете верный путь. *"Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и*

отворят вам. Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят", - записано в Библии от Матвея.

Отбросьте все сомнения - ограничения типа: ”я на это не способен” или “у меня это не получится”. Поверьте, что Вы способны на все, что пожелаете, а для этого многократно в течение дня повторяйте себе: “Я способен добиться своей цели, и я добьюсь ее. Для меня не существует преград. Я способен сделать все, что захочу”. В конце концов, эти мысли глубоко западут в Ваше подсознание, и Вы почувствуете, что у Вас действительно все начинает получаться.

Если Вы думаете, что ничего не достигли в жизни, то глубоко ошибаетесь. Даже тот факт, что Вы читаете эту книгу, уже о многом говорит. А вообще, чтобы вера в себя подкреплялась реалиями, возьмите лист бумаги и напишите на нем все, что Вы можете, например, подтянуться на перекладине 15 раз или работать на компьютере и т.д. Записали. Похвалите себя. Вы признали свои незаурядные качества. Ну а тем, кто пользуется известной формулой:

Самоуважение = Успех / Притязания

и старается уменьшить по совету Т. Карлейля свои притязания до нуля, порекомендуйте проверить, что будет при этом с успехом. Ведь исходя из формулы:

Успех = Самоуважение * Притязания

Если Вы считаете, что у Вас нет способностей, то, на самом деле, это не так. Каждый человек хоть в чем-то превосходит другого человека. Важно определить свои способности и утвердить их не только в себе, но и в глазах окружающих. Соответственно этому будет и успех, и самоуважение.

И еще раз, если Вы верите в свое величие - Вы великий! Если Вы убеждены, что добьетесь своего, то Вы будете излучать эту уверенность и действовать так, что ни у кого не возникнет

сомнений в достижении Вашей цели. И скоро Вы обнаружите, что добились своего, потому что Вы создаете реальность, отражающую Вашу веру.

Вопросы и задания

1. В чем по Вашему смысл жизни человека?
2. Как принять удобную позу для релаксации?
3. Какие мысленные словесные формулы используются для общего успокоение и расслабления?
4. В каком порядке следует расслаблять мышцы?
5. Какие мысленные словесные формулы используются для избавления от беспокойства или плохого настроения?
6. Ежедневно хотя бы один раз в течение 5-10 минут проводите сеанс релаксации.
7. Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание.
8. Как воспитать сильную волю?
9. Начните воспитание сильной воли в повседневной жизни.
10. Что такое эмоции?
11. От чего зависит настроение? Как его улучшить?
12. Как по Вашему надо улыбаться?
13. Выполните упражнение по формированию Вашей улыбки (улыбки для себя).
14. Какие способы управления эмоциями Вы знаете?
15. Как преодолеть стрессовое состояние?
16. Как правильно относиться к ошибкам и неудачам?
17. Что необходимо делать для преодоления последствий неудачи?
18. В чем заключается умение добиваться поставленной цели?

ГЛАВА 2

САМООРГАНИЗАЦИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

“Всякий раз, как Вы выходите из дому, подтяните подбородок, держите высоко голову и наполните легкие воздухом до отказа; жадно впитывайте солнечный свет;

приветствуйте своих друзей улыбкой и вкладывайте душу в каждое рукопожатие. Не бойтесь того, что Вас неправильно поймут, и не теряйте ни минуты на размышления о своих врагах. Попытайтесь твердо решить в уме, что Вы хотите сделать, а затем, не отклоняясь, двигайтесь прямо к цели... Держите подбородок подтянутым, а голову высоко. Потенциально каждый из нас мог бы стать богом”.

Э. Хаббард
американский писатель

Важнейшим условием жизненного успеха, наряду с верой, является самоорганизация. От того, как Вы организуете свой день, как управляете своим временем, как себя держите, во многом зависит то, добьетесь ли Вы успеха в том или ином деле, начинании. Поэтому необходимо с максимальной эффективностью использовать каждую минуту Вашего дня, бережно относиться ко времени и держать себя так, чтобы люди имели основание относиться к Вам с уважением.

§1. Организация Вашего дня

Просыпаясь утром, спроси себя: “Что я должен сделать?”. Вечером, прежде чем заснуть: “Что я сделал?”.

Пифагор
древнегреческий философ и математик

«Устают и изнемогают не столько от того, что много

работают, а от того, что плохо работают”.

Н.Е. Введенский

русский физиолог

Только проснулись - улыбнитесь и внушите себе состояние радости и счастья, используя следующие формулы: “Я счастлив, я бодр, я жизнерадостен. Сейчас я буду заниматься утренней гимнастикой, чтобы укрепить свое здоровье, наполнить себя энергией, жизненной силой”.

После зарядки обязательно примите контрастный душ (горячая вода, затем холодная вода и так 3 раза), чтобы освободить кожу от отбросов и проделайте глазные упражнения, чтобы никогда не зависеть от очков.

При выполнении любой работы помните два основных правила: не спешить и соблюдать последовательность.

Порядок на рабочем столе - первое условие плодотворной работы. Идеальным считается порядок, при котором на рабочем столе ничего нет, за исключением того, что нужно для работы в настоящий момент. Нагромождение документов, справочников, бумаг на столе вынуждает к поискам необходимого, отвлекая от дел и портя настроение. Поэтому все документы должны находиться на определенных местах в шкафах или ящиках стола в порядке, помогающем их разыскивать. По окончании работы следует привести рабочее место в порядок, чтобы, принимаясь снова за работу, не тратить время на поиски.

Для достижения высокой работоспособности в течение дня необходимо соблюдать следующие условия:

1. Организация рабочего места. Рабочее место должно соответствовать требованиям по чистоте, температуре и влажности воздуха, освещению, отсутствию звуковых и других раздражителей.

2. Постепенное вхождение в работу.
3. Последовательность в выполнении дел, деятельность по плану. Вначале наиболее важные дела, затем менее важные, но срочные, ну а затем менее важные несрочные дела.
4. Правильное распределение нагрузки. Наибольшая работоспособность с 10 до 12 часов, затем она понижается и опять возрастает с 16 до 18 часов.
5. Периодический короткий отдых. В течение дня расслабляться нужно как минимум три раза.
6. Постоянный положительный настрой.

Завершать работу нужно при любых условиях. После работы целесообразно отдыхать, но отдыхать активно, а не лежать на кровати или диване. Помните, что отдых - это не ничегонеделание, а смена занятий. Полезнейший для здоровья отдых - это следование личным интеллектуальным пристрастиям: занятия музыкой, литературой, спортом, общение с людьми и др.

Ложиться спать желательно в 22 часа, а вставать в 5-6 часов. Интервал от 22 до 5 часов - самое благоприятное время для сна.

Спать нужно в положении, при котором тело параллельно магнитным линиям Земли (голова - на север, ноги - на юг).

Чтобы сон был полноценным, необходимо соблюдение следующих условий:

1. Кровать должна быть просторной, не слишком выпуклой, но и не слишком вогнутой, не слишком мягкой, но и не слишком жесткой; подушка должна быть не слишком высокой, но и не слишком низкой; одеяло не слишком тяжелым.

2. Воздух должен быть свежим и иметь оптимальную температуру (чем прохладнее, тем лучше, но не до такой степени, чтобы мерзнуть).

3. Тело должно быть чистым, а организм в меру уставшим (кто не работает, тот не спит).

4. Душевное состояние должно быть спокойное. Все проблемы должны быть оставлены на следующий день. Вы можете в течение 5-7 минут восстановить цепь основных событий дня с воспоминанием текущих и совершенных дел, а затем нужно сосредоточиться на отдыхе.

§2. Управление временем

“Самое важное в Вашей жизни - это, в конечном счете, Ваше время”.

А. Лэкейн

Бережное отношение ко времени - отличительное достоинство человека. «*Самый мудрый человек – тот, которого больше всего раздражает потеря времени*», - писал итальянский поэт Данте Алигьери. От того, как Вы умеете распоряжаться своим временем, зависит и то, чего Вы добьетесь. “*Тот, кто позволяет ускользать своему времени, выпускает из рук свою жизнь; тот, кто держит в руках свое время, держит в руках свою жизнь*”, - отмечал А. Лэкейн.

Правильному использованию времени Вам поможет анализ его поглотителей, а также правила планирования времени, приведенные ниже.

Анализ поглотителей времени:

1) отсутствие приоритета в делах;

2) болтовня на частные темы;

3) слишком редкое делегирование (перепоручение) дел;

4) попытка слишком много сделать за один раз.

Правила планирования времени:

1) задавайте точные временные нормы, предусматривайте в своем плане ровно столько времени на то или иное дело, сколько оно действительно требует;
2) точно определяйте, какому делу, какого рода приоритет Вы отдаете;
3) учитесь отличать важнейшее от спешного и избавляйтесь от “тирании” спешных дел;
4) с самого начала устанавливайте в своих планах, какую работу Вы должны выполнять лично, а какую можно перепоручить (делегировать).

Необходимо также определить, в какое время Вы наиболее работоспособны, и планировать на это время наиболее важные и трудные дела.

Теперь, проанализировав поглотители времени, зная правила его планирования, Вы можете непосредственно приступить к планированию своего рабочего дня.

Вначале составьте список важнейших дел, которые Вы должны сделать завтра, и пронумеруйте их очередность в соответствии со значимостью. Завтра утром начните с задачи № 1 и работайте над ней до тех пор, пока она не будет решена. Перепроверьте затем установленные Вами приоритеты еще раз и приступайте к задаче № 2, но не идите дальше до тех пор, пока не кончите это дело. Потом переходите к задаче № 3 и т.д. Ключ к успеху состоит в том, чтобы ежедневно перепроверять относительную значимость предстоящих задач, принимать решения о приоритетах, составлять их список, отражать его в плане дня и придерживаться его. Помните, что сначала -

немногие “жизненно важные” проблемы, а уже потом - многочисленные “второстепенные”.

Планирование рабочего дня - это элементарный способ управления временем. Но этого недостаточно. Надо еще уметь эффективно использовать каждую минуту рабочего дня. Тут тоже не лишне знать несколько полезных правил, касающихся начала, хода и завершения дня. Вот некоторые из них.

Правила начала дня.

1. Начинать день с позитивным настроением. Каждое утро задавайте себе три вопроса:

а) что я должен сделать, чтобы получить от этого дня как можно больше радости?

б) как этот день может приблизить меня к моим целям?

в) что я могу сделать для своего здоровья?

2. Хорошо подготовиться к работе.

3. Приступать к работе без “раскачки” и сразу же - к решению ключевых задач.

Правила, касающиеся хода дня.

1. Сосредоточиться на главном.

2. Придумывать стимулы.

3. Установить твердые сроки.

4. Быть решительным.

5. Уметь говорить “нет”.

6. Не увязать в телефонных разговорах.

7. Все нужное записывать в книжку.

8. Не упускать из виду мелочи.

9. Использовать время полностью.

10. Следить за тем, на что тратится свободное время.

11. Менять занятия.

12. Через каждый час работы делать небольшой перерыв.

Правила завершения рабочего дня.

1. Завершить недоделанное.

2. Проконтролировать результаты работы.

3. Составить план на следующий день.

Систематически анализируйте, насколько организован Ваш рабочий день, как и на что расходуется рабочее время, в чем его произвольные затраты. Пятнадцать минут, потраченные на ежедневный анализ сэкономят гораздо больше времени в ходе реализации плана рабочего дня.

§3. Формирование собственного имиджа

"Вот мой род занятий. Быть самим собой. Верно служить тому, кто мне доверится. Любить того, кто честен. Знаться с теми, кто рассудителен и мало говорит. Считаться с общим мнением. Драться, когда нет другого выхода...".

В. Шекспир
английский поэт и драматург

“Никогда никого не копируйте. Будьте самим собой”.

Т. Д. Уотсон
американский психолог

“Дальше всего уйдет тот, кто не уступает равному себе, с достоинством ведет себя с сильнейшим, сдерживает себя по отношению к более слабому”.

Фукидид
древнегреческий историк

Первое впечатление о человеке порой оказывает решающее влияние на все последующие отношения с ним. Оно дает общее, тональное восприятие, протекая на уровне чувств и эмоций. Поэтому столь важно иметь свой собственный неотразимый имидж.

Под **имиджем** человека понимается как его внешний вид, так и умение держаться с людьми и способность оказывать на них эмоционально-психологическое влияние.

Прежде всего, Ваш внешний облик должен сразу бросаться в глаза, формируя в других приятное впечатление. *«Только поверхностный человек не судит по внешности»*, - замечал английский писатель Оскар Уайльд. Однако помните, что есть небольшой процент людей, на которых внешне повлиять очень трудно. Они замечают в основном недостатки других и ждут, когда те докажут свою порядочность на деле. Поэтому постарайтесь не замечать недостатки других, и в Вас тоже будут видеть только хорошее.

Как ни странно, но даже отрывочное описание человека влияет на наше суждение о нем. Если нам говорят, что этот человек по натуре честен, а тот непорядочен, тот мы инстинктивно ожидаем от них соответствующего поведения. Исходя из этого, постарайтесь создать о себе положительное мнение через своих знакомых.

Большое влияние на Ваш собственный имидж оказывает умение общаться с людьми. Общаясь с людьми, проявляйте максимум доброжелательности, научитесь терпеливо слушать собеседника, не допуская реплик и давая ему возможность высказаться до конца. При этом манера общения зависит от Ваших межличностных отношений. В случае если они дружеские или доброжелательные, вполне уместно обращение

на “ты”. Однако обращение со старшими допустимо только на “Вы”.

При общении с другими людьми помните, что если Вы в хорошем настроении, то это настроение передается окружающим, привлекая к Вам взоры других и их симпатию. Человек, имеющий скверное настроение, вызывает к себе такое же отношение. Поэтому если у Вас плохое настроение, постарайтесь сделать так, чтобы оно не передалось другим людям. Оставайтесь самим собой при любых ситуациях.

Важно быть, но важно и казаться, уметь производить соответствующее впечатление. Некоторые люди пытаются подсознательно создать о себе хорошее впечатление. Они чересчур приветливо улыбаются, ухаживают за другими людьми, стараются им угодить. В той или иной степени это свойственно и всем нам. Однако во всем должно быть чувство меры. Нет ничего противнее, чем вечная заискивающая улыбка. А при попытке угодить каждому Вы будете ненавидимы всеми. Поэтому откажитесь от желания нравиться всем. Это и не реально, и не нужно. Оценки окружающих, в том числе и отрицательные, учитывать, конечно, надо, но относиться к ним, как советовал один автор, нужно как к погоде: *“приятно, когда светит солнышко, но если пойдет дождь, надо просто поднять воротник и раскрыть зонтик: дело дождя - литься, наше дело - идти куда нам надо*”.

Общеизвестно, что провожают по уму, а встречают все-таки по одежке. Благоприятный внешний вид и вкус в одежде является немаловажной характеристикой культуры человека. Если перед Вами неопрятный, неряшливый человек, Вы сразу делаете вывод о степени его культурности. Поэтому, в первую очередь, одежда должна быть аккуратной, чистой и хорошо

отглаженной. Плохо выглядит даже дорогая одежда, покрытая пятнами.

Вполне естественно, что каждому хочется быть одетым красиво и модно. Но надо помнить, что один и тот же фасон одежды не может идти всем людям. Ведь каждый человек обладает своими, отличными от других, особенностями. Поэтому не рекомендуется слепо следовать моде, а относиться к ней разумно.

Самое главное, чтобы одежда была удобной, красивой и соответствовала обстановке. Старайтесь не носить ничего кричащего и контрастного. Лучше быть одетым скромно, чем вызывающе. Если Вам необходимо утвердить свой авторитет, найдите свой стиль и приспособьте к этому стилю существующую моду. При этом один из основных секретов элегантности - это возможность чувствовать себя спокойно и свободно в выбранной Вами одежде. Одежда не должна жать, стеснять движений, мешать нагнуться или поднять руку, словом, нуждаться во всевозможных подтягиваниях и одергиваниях. Чем меньше она напоминает о себе, тем лучше.

Немаловажное значение имеют и цвета одежды. Разумеется, они зависят от конкретного человека. Так, полным не подходят светлые, так называемые “пастельные” тона. Черный цвет особенно идет светловолосым со светлой кожей людям. Черный цвет удачно сочетается с белыми, желтыми и красными цветами. Коричневый цвет хорошо смотрится в шерстяных тканях и сочетается с беж и зелеными цветами, а его оттенки - шоколадный и каштановый - подходят к светлой коже. Желтый цвет хорош для лета. Синий цвет более других подходит для повседневной одежды и сочетается с серыми, голубыми или красными цветами.

Рост также влияет на выбор одежды. Для людей среднего роста и нормального телосложения ограничений в одежде не существует. Не надо только злоупотреблять отделкой и украшениями. Высоким, стройным идет одежда из двух частей и из ворсистых тканей. Им следует избегать резких цветовых контрастов и не носить темной одежды. Можно посоветовать одежду мягких цветов и тканей. Полная фигура требует осмотрительности как при выборе материала, так и модели. В этом случае более приемлемы гладкие ткани неярких тонов и с рисунком в узкую полоску, расположенную вертикально. Люди маленького роста могут сделать исключение и носить то, что им захочется. Самое главное, чтобы все было вычищено, подшито, застегнуто, отутюжено и соответствовало обстановке.

Ну и конечно, одеваться нужно по возрасту. То, что красиво на взрослом человеке - нелепо на ребенке и наоборот.

Неприятный голос может стать ахиллесовой пятой Вашего имиджа. Представьте себе мужчину с писклявым голосом или женщину с басом. Вспомните, как раздражают некоторые дикторы, не выговаривающие все буквы алфавита, или политики с гнусавым произношением. Поэтому обратите внимание на свой голос. Он так же важен для Вашего имиджа, как и внешность, манеры и способности. При этом не важно, какой у Вас голос от рождения. Благодаря тренировке Вы сможете приобрести приятный голос, избавитесь от гнусавых звуков, научитесь четко артикулировать и произносить звуки. Для этого, прежде всего, критически оцените свой голос - что Вам в нем не нравится. Затем выберите те голоса, которые Вам нравятся, и старайтесь подражать им. Для этого читайте вслух несколько минут в день, обращая внимание на резонанс, темп, выразительность Вашего голоса, артикуляцию и произношение слов. Записывайте Вашу речь на магнитофон и ежедневно

повторяйте запись, пока не получите такое звучание, которое Вас устроит. Приобретите хороший учебник, в котором достаточное внимание уделяется произношению, или воспользуйтесь услугами специалиста, который будет направлять и поддерживать Вас. И со временем Вы будете рады узнать от окружающих, что произносите слова правильно и понятно.

Некоторые люди страдают из-за дефектов внешности (маленького роста, кривых ног, изъянов лица и т.п.). Конечно, если можно устранить недостаток, то постарайтесь это сделать. Прежде всего, это относится к некоторым изъянам лица, исправить которые может врач-косметолог. Однако если дефект устранить невозможно, то не впадайте в уныние и старайтесь не обращать на него внимания. Иначе окружающие Вас люди почувствуют, что Вы придаете своему недостатку слишком большое значение, и будут обращать внимание на вызванный им комплекс.

В заключение этого параграфа хотелось бы немного поговорить о личном магнетизме.

Прежде всего, будьте правдивы с самим собой. Вы не можете долго казаться тем, кем не являетесь на самом деле. Поэтому определите, каким Вы хотите стать, представьте мысленно себя в этой роли и неустанно претворяйте эту роль в жизнь. И тогда Вы действительно станете тем, кем хотите стать. *“Начинаю с воспитания привычек и взращиваю характер, в конечном итоге получаю судьбу”*, - гласит Даосский трактат “Ле-цзы”.

Никогда не бросайтесь в глаза сами. Не старайтесь открыто возбуждать интерес к себе и никогда о себе не говорите, подавляйте в себе каждую минуту желание похвалы.

Пусть Вас заметят. Никогда не высказывайте Вашего неудовлетворения, не гонитесь за лестью и симпатией.

При встрече с другими людьми научитесь пожимать руку крепко, чтобы в Вашем рукопожатии чувствовалась симпатия, дружба, расположение. Смотрите прямо в лицо человеку, между глаз, в центр переносицы, думая: “Я Вам симпатичен”. Глаза влияют физически и психически, излучая магнетизм и мыслительные волны.

Помните, что магнетическая личность - это непоколебимо спокойный человек с решительным твердым взглядом, который всегда вежлив и никогда не суетится, а немагнетическая личность - это человек, который подспудно тяготит и раздражает всех, требует признательности и все время на что-то жалуется. Если Вам предстоит встреча с таким человеком, то явитесь на нее в скромном и естественном виде. Сознание силы выразится в Вашем взгляде, направленном в центр переносицы. Смотрите спокойно, но не пристально и не хмурьте бровей. Ведите разговор спокойно и уверенно. Не обнаруживайте нетерпения и принужденности, старайтесь быть приятным, спокойным и уверенным. Но при этом не будьте натянутым и назойливым. Как только заговорит Ваш собеседник, опустите глаза и почтительно слушайте. А когда опять заговорите сами, снова направьте взгляд в точку между глазами. И главное - будьте спокойны.

Очень важно для привлекательности сходство во мнениях. Конечно, нельзя лицемерить, но неприлично и бестактно навязывать свои вкусы кому бы то ни было. Поэтому приучитесь находить общее с окружающими Вас людьми.

В общении с другими людьми запомните еще раз, что ничто так не указывает на недостаток достоинства, как постоянная неискренняя улыбка. При разговоре у Вас должно

быть естественное выражение лица, как будто Вы спокойно разглядываете интересующий Вас предмет.

Ну и как было отмечено в начале параграфа, немалую роль в привлекательности человека играет его одежда и манера держаться. Поэтому следите за своей одеждой, осанкой, манерами. Одежда должна быть чистая и опрятная, осанка - красивая, а держаться надо уверенно, спокойно и доброжелательно.

Вопросы и задания

1. Как следует начинать рабочий день?
2. Какие условия необходимы для достижения высокой работоспособности в течение дня?
3. Наведите порядок на своем рабочем месте.
4. Какова динамика работоспособности человека в течение дня?
5. Как следует отдыхать?
6. Какие условия необходимы для полноценного сна?
7. Что на Ваш взгляд больше всего поглощает Ваше время?
8. Какие существуют правила планирования времени?
9. Как лучше всего спланировать рабочий день?
10. Спланируйте свой рабочий день.
11. Какие существуют правила начала (хода, окончания) дня?
12. Что понимается под имиджем человека?
13. Какие общие правила существуют в межличностном общении?
14. Какие рекомендации существуют по выбору одежды?
15. Как можно улучшить свой голос?
16. Каковы черты магнетической личности?
17. Начните формирование личного магнетизма.
18. Как следует вести себя с другими людьми, особенно если человек, с которым Вы общаетесь, Вас лично чем-нибудь тяготит?

ГЛАВА 3
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Знания - единственная власть, которую можно приобрести, если не обладаешь ею, власть есть сила, а сила - это все".

И. Рахэль

немецкий поэт, сатирик

Подобно тому, как дом строится в соответствии с планом архитектора, так и жизнь человека слагается согласно преобладающим в нем умственным образом. *«Нет силы более могучей, чем знание. Человек, вооруженный знанием, - непобедим»,* - отмечал русский писатель Максим Горький. Поэтому одним из важнейших условий самосовершенствования и обеспечения безопасности жизнедеятельности является способность приобретать знания, развивать свои умственные и творческие способности. При этом единственным путем, ведущим к знанию, как отмечал английский драматург и публицист Бернард Шоу, является деятельность.

§ 1. Развитие умственных и творческих способностей

“Юноши, обдумывающие, как жить,
Спросили у старика:
“Можно ли сразу же отличить
Умного от дурака?”
Старик сказал, поглядевши в высь:
“Я их легко различаю:
Умный учится всю жизнь,
Дурак всю жизнь поучает”.

П.И. Железнов

русский поэт

“Ум - это не сосуд, который нужно наполнить, а пламя,

которое необходимо разжечь".

Плутарх
древнегреческий историк,
философ, писатель

"Будьте сами себе светильником и на других не полагайтесь. Да будет светильником Вам учение, к учению прибегайте и ни к чему другому".

«Татхагата»

Глубоко заблуждается тот, кто считает, что ум - это от природы, и от человека ничего не зависит. Ум, так же как и все остальное - это лишь 1% от природы, а все остальное - от Вас и Вашего труда. Человек путем сознательного подбора своих мыслей может постепенно построить свой ум таким, каким желает его иметь. Усердием человек средних способностей достигает значительно большего, чем талантливый, но ленивый человек.

Развитие умственных способностей напрямую зависит от тех знаний, которые Вы получили. К.Д. Ушинский писал, что "*ум есть не что иное, как хорошо организованная система знаний*". Разве можно сравнить первоклассника, какими бы умственными способностями он и обладал, с учеником 11 класса. Чем больше человек накапливает знаний, тем он становится умнее. Поэтому неустанно пополняйте багаж своих знаний. *"Учитесь так, словно Вы постоянно ощущаете нехватку своих знаний, и так, словно Вы постоянно боитесь растерять свои знания*", - советовал китайский мудрец Конфуций.

Однако не любое знание способствует развитию умственных способностей. Зазубренное, но не понятное не имеет значения для развития ума. Начетчик, в большинстве

случаев, далеко не умный человек. В процессе овладения знаниями должна развиваться не только память, но и воображение и мышление. Умный – это не только знающий человек, но умеющий добывать и использовать знания.

Помните, что чем больше Вы приобрели от других, тем больше это стало Вашим. Поэтому чаще общайтесь с теми, от кого можно научиться. Но при этом не теряйте возможности и для самостоятельного обучения. *“Единственный путь, ведущий к знанию - это деятельность”*. Ежедневно выделяйте время для мышления и всегда испытывайте жажду к знаниям. И подобно тому, как дом строится согласно с планом архитектора, так и Ваша жизнь будет слагаться согласно с Вашим умственным образом.

Знание является предпосылкой творческой деятельности. Только при условии сознательного овладения знаниями возможна рациональная догадка, появление собственной мысли, творчество. Творческие способности не есть нечто данное в готовом виде и неизменное. Они также формируются в процессе деятельности.

Для развития своих творческих способностей придерживайтесь следующих основных правил.

1. При выполнении любой работы самое главное - не спешить и соблюдать последовательность.

2. Научитесь сосредотачиваться.

3. Проводите детальный анализ.

4. Не ограничивайтесь описанием явлений, а глубже исследуйте их сущность и связь с другими явлениями.

5. Избегайте шаблона в своей деятельности и не подражайте другим. Подражание другим - это самоуничтожение.

Творческая натура стремится все увидеть, исследовать, познать, усовершенствовать и выйти за пределы того, что уже известно. Таких людей всегда вдохновляют новые возможности. Они страстно увлечены своим делом.

Характерными чертами творческой личности являются:

стремление к знанию;

неудовлетворенность достигнутым;

любознательность;

склонность смотреть на одни и те же вещи по-разному;

стремление установить взаимосвязь;

готовность к эксперименту;

готовность к риску.

Одним из признаков гениальности является умение концентрировать внимание, постоянно изучать предмет, пока он не будет полностью изучен. Необходимым условием успеха в какой-либо сфере деятельности является умение делать, изучать, обдумывать одну вещь, одновременно избегая всего отвлекающего и постоянно храня и исследуя основной вопрос в уме.

Свою творческую энергию Вы можете направить на внесение изменений в то, что имеется, или нахождение этому нового применения, а также на нахождение новых способов или средств для достижения цели. Сделать что-либо по-другому или лучше - это двигатель прогресса и перемен. Поэтому собирайте как можно больше сведений о предмете исследования и проводите их детальный анализ, не ограничиваясь их описанием, а исследуя их сущность и связь с другими предметами и явлениями.

И, наконец, определите, в какой области Вы имеете способности, и неустанно развивайте эти способности.

§ 2. Совершенствование памяти

“Мы забываем намного больше, чем вспоминаем”.

Томас Фуллер

английский богослов,
историк, биограф

Укрепление, развитие памяти имеет в своей основе развитие внимания. Невнимательные люди всегда обладают плохой памятью. В то же время волевое внимание и прилежание весьма хорошие замены гениальности, и часто с их помощью люди достигают гораздо большего результата, особенно на большом промежутке времени. Внимание - это необходимая предпосылка запоминания.

Одна из первых вещей, которой необходимо научиться при воспитании внимания - это думать в одно время об одной вещи и делать в одно время только одну вещь. Каждый раз, когда Вы думаете, как бы не забыть что-то сделать, делайте это тотчас же. Чем делать несколько дел одновременно, лучше доводить одно дело до конца. Быть последовательным в мыслях и делах - это очень простой метод, удивительно эффективный при систематическом применении.

Если Вы разовьете Вашу зрительную память, то будете легко воспроизводить очень яркие мысленные образы того, что хотите запечатлеть в памяти. Тренировать зрительную память можно везде: по пути в школу, институт или на работу, дома, в транспорте и т.д. Посмотрите внимательно на предмет, часть пейзажа или на идущего навстречу человека и в течение 3-5 секунд постарайтесь как можно лучше, во всех подробностях запомнить выбранный Вами объект. Закройте глаза и постарайтесь мысленно восстановить изображение этого объекта во всех подробностях. Опять откройте глаза и сравните

мысленный образ с оригиналом. И так проделайте несколько раз. Другим способом тренировки зрительной памяти является упражнение со спичками. Бросьте на стол кучкой 4-5 спичек. В течение 2-3 секунд запоминайте их расположение. Воссоздайте изображение с закрытыми глазами. Еженедельно увеличивайте количество спичек на одну. Когда достигнете 12-14 штук, опять начните с 4-5, но уже с запоминанием расположения спичечных головок. Неплохо тренирует зрительную и слуховую память вспоминание событий после просмотра программы новостей. В течение 2-3 минут восстановите в ускоренном темпе цепь событий дня, показанных в программе новостей именно в том порядке, в каком они освещались.

Особенно эффективны для развития памяти мнемонические приемы, умение подбирать адреса к информации в памяти в виде зрительных образов, так как снабжение образующих следов памяти “опознавательными знаками” намного упрощает доступ к ним. На этих приемах основан так называемый метод мест, который заключается в объединении образа предмета, который Вы хотите запомнить с образом определенного места, который легко извлекается из памяти. Например, при подготовке доклада о работе Вашего кружка в текущем году, для того чтобы лучше запомнить различные части предстоящей речи, Вы выбираете свою квартиру и помещаете в почтовый ящик письмо, которое символизирует документы, на основании которых была организована работа, далее, в коридоре, ставите чемодан, символизирующий стоявшие перед Вами задачи, в гостиной, на диване помещаете людей, занимавшихся в кружке, а в секциях стенки - этапы работы и решенные задачи и так далее, пока не будут размещены символы всех частей будущей речи. Теперь, чтобы восстановить план рассуждений, достаточно мысленно

пройтись по квартире, как Вы это обычно делаете, и предметы, ассоциированные с каждым уголком квартиры, сами собой всплывут в Вашем уме. Для создания нужных образных ассоциаций (между определенными предметами и определенными уголками квартиры) необходимо затратить некоторое время и приложить некоторые усилия. Для этого заставьте работать свое воображение и мысленно рисуйте предметы из заранее заданного списка в различных местах квартиры, порядок обхода которой всегда один и тот же.

При желании запомнить какую-либо информацию необходимо учитывать, что чем большей предварительной обработке подвергается эта информация, тем надежнее она запоминается. При этом, для того чтобы подвергнуть информацию основательной обработке и закодировать ее для длительного хранения, важно произвести целый ряд мысленных операций: прокомментировать новые данные, оценить их значение, поставить вопросы, с чем-то сопоставить и сравнить. Например, вместо того, чтобы безучастно взирать на предмет, обратите внимание на то, как Вы этот предмет воспринимаете, и постарайтесь уловить его воздействие на Вас.

Запись информации в памяти и ее извлечение значительно облегчаются при осознанном выборе стимулов и концентрации на них внимания. Лишь постоянно задаваясь вопросом, что именно стоит запомнить и для чего, Вы приучитесь концентрировать внимание на самом важном для Вас и тем самым облегчите запоминание.Работа памяти зависит также и от потребности в ней. Исследования показали, что люди в большинстве своем используют лишь около 10% потенциальных возможностей своего мозга. Поэтому секрет успеха в улучшении памяти, несомненно, кроется в убеждении, что он достижим.

Одними из главных причин плохой работы памяти являются внутреннее беспокойство и страх перед забыванием. У памяти есть парадоксальная особенность: чем больше мы силимся что-то вспомнить, тем больше оно ускользает от нас. Поэтому важно избавиться от беспокойства в случае невозможности вспомнить что-либо сразу - с исчезновением этого беспокойства память будет разблокирована, и Вы сможете вспомнить то, что Вам нужно. Вначале, конечно, необходимо сосредоточить внимание на предмете вспоминания, но как только это станет возможным, нужно расслабиться. Таким образом, если память Вам изменяет, раздражаться бесполезно: нужно, наоборот, расслабиться и поискать визуальные или другие подсказки.

Большое значение для хорошей памяти имеют воссоздание в памяти зрительных образов и образное представление мыслей. Например, чтобы запомнить название станции “Подлипки дачные”, представьте себе, как Вы сидите на даче под липами и наслаждаетесь ароматом этих деревьев. При запоминании имен и лиц, следует найти наиболее броскую черту лица и объединить ее с той вещью, о которой напоминает имя, создав комбинированный образ. Например, фамилию Розов можно связать с розовым цветом лица, фамилию Курчатов - с курчавыми волосами и т.п. Вы можете также воспроизводить в уме то, о чем читаете, что чувствуете носом или на вкус и даже то, что слышите. При этом Вы добьетесь большего успеха, если будете уделять внимание, прежде всего, не сходствам зрительных образов, а их различиям. Возьмите также себе в привычку отыскивать какой-то смысл во всех именах и названиях, которые Вы хотите запомнить.

Для того чтобы лучше запомнить прочитанное, необходимо руководствоваться следующими правилами.

Прежде всего, перед тем как взяться за чтение, нужно уяснить себе, какую цель Вы преследуете. Обратите внимание на заголовок, подзаголовки (просмотрите оглавление), список литературы и т.п. Бегло просмотрите текст для выявления его главной мысли. Поставьте вопросы, т.е. переформулируйте подзаголовки, преобразовав их в вопросы, а затем при чтении текста ищите на них ответы. Запоминание будет успешным, если Вы перед чтением сформируете установку на длительность, полноту и прочность запоминания материала.

Во время чтения Вы должны фиксировать в уме то, что считаете важным запомнить. Читая, проявляйте активность, мысленно отмечайте ключевые слова, идеи и образы. Если Вам на ум пришла какая-нибудь ассоциация, прервите чтение и прокомментируйте ее. Воплощайте текст в мысленные образы по мере его прочтения. Обращайте внимание на последовательность возникающих при чтении картин и их сцепление. Зримо воспроизводите их в уме в том порядке, в котором они появляются в тексте. Организуйте идеи в целостную структуру, исходя из последовательности образов.

Понимание прочитанного является основой для запоминания. Без понимания смысла информации ее очень трудно запомнить. Поэтому вместо того чтобы просто аккумулировать факты и данные, лучше поразмыслить над ними и постараться их понять. Побуждайте свой ум к динамичной деятельности, задавайте себе вопросы, упорядочивайте то, что почерпнули из чтения, делайте паузы для размышления об основных идеях и творчески пересматривайте все это. Обычно в хорошо написанном тексте в каждом абзаце содержится какая-то отдельная мысль. Запоминать основную идею текста следует путем выявления слов-индикаторов, указывающих на его главную смысловую функцию. Чтобы Ваше чтение было

эффективным, попробуйте ответить на шесть простых вопросов: Кто делает, Что, Когда, Почему, Где и Как?

Для запоминания чисел, встречающихся в тексте, целесообразно сосредоточить внимание на их мысленном зрительном образе (например, 0 - тарелка, 1 - копье, 2 - лебедь, 3 - вилы и т.д.). Повторяя число вслух, Вы еще больше облегчите запечатление его в памяти, призвав на помощь еще один канал чувственного восприятия.

Если Вы хотите запомнить только что прочитанное, Вы должны держать его в уме несколько дольше, чем при обычном чтении, чтобы оно успело зафиксироваться в памяти.

Окончив чтение, вновь просмотрите текст и оцените места, которые Вас больше всего заинтересовали. Сделайте свои собственные комментарии, если текст или сюжет того стоят, мысленно дополните его и развейте применительно к Вашим личным интересам.

Общие условия успешного запоминания таковы.

1. Материал интересен, осмыслен, предельно ясен, классифицирован.

2. Сформирована установка на длительность, полноту и прочность запоминания.

3. Материал разбит на смысловые фрагменты и затем воспроизводится путем повторений. При этом если Вы можете уделить повторению всего один день, то целесообразно первое повторение провести сразу после окончания чтения, второе - через 20 минут после окончания первого повторения, третье - через 6 часов после окончания второго повторения и четвертое - через 10 часов после окончания третьего повторения (желательно перед сном). При запоминании большого объема материала практически неэффективны, а иногда даже и нежелательны попытки повторений утром в день экзамена,

выступления и т.п. Если Вы можете уделить повторению несколько дней, то третье повторение проведите через сутки, четвертое - через двое суток, пятое - через четверо суток и т.д. (перерывы между повторениями удваиваются). При этом учтите, что применение логического запоминания экономнее механического (зубрежки) более чем в 20 раз.

Большую помощь в запоминании прочитанного оказывают навыки скорочтения. Навыки скорочтения позволяют сэкономить время на анализ и усвоение необходимого материала, повысить эрудированность, снизить физические и психические усилия при запоминании прочитанного. Они неразрывны с развитием памяти и внимания и основаны на:

1) выработке уверенности в полном понимании и запоминании прочитанного при увеличении скорости чтения;

2) устранении непродуктивных возвратов к прочитанному;

3) устранении проговаривания прочитываемых слов и создании привычки читать без озвучивания;

4) расширении поля одномоментного восприятия текста, когда за одну фиксацию взгляда воспринимается содержание абзаца и даже целой страницы.

Для приобретения этих навыков используются различные упражнения.

Упражнения для развития внимания

1. Как можно быстрее просмотреть страницу с текстом с одновременным подсчетом в уме количества букв, например, К. По окончании проверить качество усвоения содержания текста и правильность подсчета букв К путем повторного чтения.

2. В течение 5 минут просмотреть газетную страницу и найти в ней максимальное число, записанное словами, три названия профессии, пять фамилий и понять их смысловое значение в контексте прочитанного материала.

3. В течение 2 минут читать два разных текста объемом в 2 страницы попеременно по частям, затрачивая на каждую часть не более 10 секунд. По окончании проверить качество усвоения содержания обоих текстов.

4. Выбрать объект наблюдения и в течение 30 секунд аналитически обследовать его, затем отвести взгляд в сторону и мысленно описать внешние признаки, свойства и любые другие качества этого объекта. Проверить правильность описания путем сравнения с оригиналом.

5. Идя по улице, стараться одним взглядом запечатлеть номера проезжающих машин, рекламную информацию, витрины и т.п.

Упражнения для устранения проговаривания читаемого

1. Читать текст методом скачкообразного перебрасывания взгляда на каждый удар звучащего ритма (музыкального, метронома и т.п.) или на произносимый про себя ритмический счет: “Раз-два, раз-два, раз-два...”. При этом если строки текста содержат до 30 знаков, то взгляд следует фиксировать на начале и конце каждой строки. Если строки содержат более 30 знаков, то взгляд следует бросать на начало, в середину и в конец строки.

2. Читать текст с максимально возможным качеством усвоения и одновременным выстукиванием карандашом по столу ритма, не соответствующего ритмике речи.

3. Читать текст с максимально возможным качеством усвоения, одновременно совершая клевательные движения кистью руки, согнутой в локте под прямым углом и находящейся на весу. При этом скорость движения кисти независима от темпа чтения.

Упражнения для устранения непродуктивного возврата к прочитанному и для расширения поля восприятия

1. Читать текст, перекрывая сверху прочитанные строки листом плотной бумаги, передвигая его со скоростью, слегка превышающую скорость перемещения взгляда от строки к строке.

2. Читать текст, перекрывая его участки вдоль колонок по краям или по середине одной-двумя полосками шириной 0,5-1,5 см. Если под полоской окажется существенная информация, то полоску можно на время отодвигать в сторону.

3. Подготовить таблицы чисел Шульте. Всего используются 8 таблиц. Каждая таблица представляет собой разграфленный на 25 ячеек квадрат размером 20 * 20 см с числами от 1 до 25, вписанными в ячейки в произвольном порядке.

1	1	7	2	2
2	1	1	9	6
1	5	8	2	1
2	4	2	3	1
1	1	1	1	2

1	2	4	1	8
1	1	1	1	2
2	1	5	1	6
7	2	2	1	2
1	2	3	1	9

6	1	1	2	1
1	1	1	3	2
2	2	5	2	1
1	2	8	1	2
9	4	1	1	7

1	6	1	9	1
1	8	2	2	2
1	2	1	2	1
1	1	2	5	2
7	4	1	1	3

2	2	7	2	1
8	2	1	3	2
1	1	1	5	1
1	1	2	9	2
1	1	4	1	6

2	4	2	2	8
1	2	9	1	1
2	1	1	1	1
1	7	1	2	6
3	1	2	1	5

2	1	7	1	2
6	1	1	3	1
1	4	8	2	1
2	2	2	1	5
9	1	1	2	1

5	1	1	2	2
1	2	7	2	1
1	3	2	4	1
8	1	1	2	6
2	1	9	1	1

Для тренировки используются все 8 таблиц. Перед началом работы с таблицей взгляд фиксируется в ее центре, чтобы видеть таблицу целиком. Поиск чисел осуществляется подряд в возрастающей последовательности без пропусков, слегка перемещая взгляд около центральной области по вертикали; горизонтальные движения глаз запрещены. Время поиска на каждой таблице следует довести до 15-25 секунд.

4. Читать текст объемом 50-100 страниц, отводя на чтение одной страницы 15 секунд. Даже если Вы не успеете понять или просто дочитать страницу до конца, все равно переходите к следующей странице по истечении 15 секунд.

Упражнения для повышения качества чтения

1. Подготовить несколько текстов объемом 1-2 страницы каждый. Как можно быстрее (со скоростью 20-30 букв в секунду) обработать один за другим все подготовленные тексты, выявляя главную мысль каждого текста и письменно формулируя ее. Проверить правильность выполнения упражнений путем повторного медленного перечитывания текстов.

2. Подготовить несколько текстов объемом 1-2 страницы каждый. Как можно быстрее (со скоростью 20-30 букв в секунду) обработать один за другим все подготовленные тексты, выявляя второстепенные мысли каждого текста, играющие существенные роли в понимании содержания текста (факты, суждения, определения, которые подтверждают главную мысль, уточняют ее, без которых понимание содержания было бы неполным) и устно формулируя их. Проверить правильность выполнения упражнений путем повторного медленного перечитывания текстов.

3. Во время чтения текста выписывать главные и второстепенные мысли, заключая главные - в овалы, второстепенные - в прямоугольники. По окончании чтения, окинув взглядом полученную структуру, попытаться запомнить содержание текста в этой структуре.

4. Во время чтения выписывать существенные факты, заключая их в прямоугольники и связывая друг с другом прямыми линиями, если они выводятся друг из друга по логике, или доказывают друг друга, или дополняют друг друга, или просто относятся к одной теме; пунктирной линией, если

смысловая связь между фактами не очевидна и прослеживается с трудом, либо они вообще не связаны по смыслу; штрих-пунктирной линией, если факты можно ранжировать по весу, количеству, цвету, важности и т.п., либо установить между ними закономерность в возможности рифмования слов, начальных букв слов, количествах букв и т.п. По окончании работы осмотреть полученное изображение структуры текста и попытаться воспринять по ней весь текст.

Тренируйтесь в скорочтении ежедневно по 30-40 минут, желательно в одно и то же время, используя различные функциональные упражнения и постепенно переходя от простых к более сложным. При этом в ходе занятий, во время перерывов, целесообразно применять формулы самовнушения в состоянии полного расслабления (релаксации): “*Мне легко читать быстро. Я справляюсь. Я читаю быстро и уверенно. Я легко управляю своим вниманием. Мое внимание подчиняется мне. Я запоминаю легко и уверенно”.*

При изучении иностранных языков, каждый раз как Вы услышите новое иностранное слово, старайтесь уловить его правильное произношение и подыскать близкое по звучанию слово Вашего родного языка. Думайте на иностранном языке, даже мысленно произносите только иностранные слова. Старайтесь каждый раз сочинить небольшой рассказик, в котором были бы использованы новые слова. Повторяя слова как можно четче, нужно в то же время зримо представлять их смысл. Визуализация упрощает процедуру перевода, обеспечивая прямой мысленный переход от слов к конкретным образам (или обратно) без промежуточного этапа - перехода от слов одного языка к словам другого. Второй важный момент - селективное (избирательное) внимание. В данном случае внимание концентрируется на значении и структуре фраз.

Сравнивайте словесные и грамматические структуры, группируя их по сходству, а также подчеркивая различия. Понимание, анализ, установление ассоциаций и логических связей - вот мысленные операции, гарантирующие долговременное запоминание.

Заниматься изучением иностранного языка нужно регулярно. Лучше понемногу, но ежедневно, чем раз в неделю помногу часов. Изучая язык, необходимо разнообразить форму занятий: чтение, слушание, грамматика и т.д. Читать нужно как можно больше, даже если текст воспринимается плохо, и учить слова непосредственно в контексте, а не по списку. Помните, что изолированное зазубривание иностранных слов - “яд”. Поэтому прорабатывайте целые (смысловые) тексты или куски текстов. Вы всегда должны иметь при себе компактно записанные текущие материалы (слова, правила, тексты) и использовать время, которое обычно безнадежно пропадает (поездки в транспорте, ожидание в очереди и т.п.) для изучения иностранного языка.

Резюмируя все выше сказанное, отметим, что главными средствами, которые помогут улучшить работу памяти, являются:

- ✓ пауза для сосредоточенности;
- ✓ расслабление;
- ✓ активность чувств;
- ✓ избирательность внимания;
- ✓ концентрация внимания;
- ✓ мысленные образы;
- ✓ комментарии с личными эмоциями и ассоциациями;
- ✓ поиск вопросов к запоминаемому материалу;
- ✓ организация запоминаемого материала в соответствии с категориями, принципами, структурами и т.п.;

✓ проверка и пересмотр.

И помните, что для хорошей работы памяти нужна умственная активность. Отдых после всякой умственной работы - новая работа, а не безделье.

§ 3. Развитие ораторских способностей

"Никакая другая способность, которой может обладать человек, не даст ему возможности с такой быстротой сделать карьеру и добиться признания, как способность хорошо говорить".

Ч. М. Депью
американский сенатор

"Кто не умеет говорить, карьеры не сделает".

Б. Наполеон
французский полководец, государственный деятель, император

«Величайшее из достоинств оратора – не только сказать то, что нужно, но и не сказать того, чего не нужно».

Цицерон
римский философ, оратор, государственный деятель

"Речь сильнее, чем оружие".

Древний Восток. Книга для чтения

"Уста человека спасают его, но речь его может и погубить его ".

Древний Восток. Книга для чтения

При подготовке выступления все время думайте о том, кто будет Вас слушать. Талант оратора заключается в умении говорить языком слушателей, апеллируя к их знаниям, понятиям и чувствам.

Подготовка речи - это процесс сбора и овладения материалом, продумывание логического построения речи, выделение наиболее важных моментов из всего материала, которые нужно выделить в речи. Без предварительной серьезной работы и соответствующего отбора и обработки материалов, ни о каком вдохновении речи быть не может. При подготовке речи нет мелочей. Все одинаково важно: и как Вы одеты, и как говорите, и каково Ваше состояние. На речь оказывают влияние и время года, суток, и помещение, где предстоит выступать. Все это должно быть учтено и продумано при подготовке речи.

Исторически сложилось так, что речь, как правило, состоит из трех частей: вступления, основной части и заключения.

Вступление можно уподобить увертюре, поскольку оно дает лейтмотив всего выступления и призвано заинтересовать и настроить аудиторию. Начинать нужно, выждав несколько секунд, пока слушатели не “рассмотрят” Вас и не приготовятся слушать. Самое трудное - это спокойно и уверенно сказать первые фразы. Поэтому первые слова Вы должны знать наизусть, также как и последние, т.к. начало и конец речи запоминаются лучше всего и от них зависит, какое впечатление Вы оставите перед слушателями.

Основная часть воплощает все идеи речи, в ходе которой используются все способы суждения и аргументации. В основной части в полной мере сказывается ораторский стиль,

т.е. умение говорить содержательно, убедительно, интересно и целеустремленно.

Заключение имеет целью обобщить в кратких формулировках основные идеи речи, логически завершая ее.

Хорошая речь должна иметь законченный характер, обладать убежденностью, быть доступной для восприятия, будить мысль слушателей. При этом речь, произнесенная без использования записей, является показателем высокого мастерства, свободного владения материалом или особого ораторского таланта. Речь должна начинаться захватывающе и кончаться убедительно. Фактического материала в речи должно быть сравнительно немного - ровно столько, сколько необходимо для обеспечения понимания слушателями основной идеи речи. Среди признаков ораторского мастерства можно выделить такие как простота, доходчивость и правильность речи, ее эмоциональность, дикция и темп. Выступление, которое произносится без всяких эмоций, плохо воспринимается слушателями. Речь - это постоянный разговор со слушателями. Оратор должен говорить со слушателями, а не перед слушателями.

Сила слова во многом зависит от того, насколько оратор владеет языком, культурой речи и голосом. Если голос не поставлен природой, то его надо ставить, как это делали многие великие ораторы. Бесцветный, глухой или надтреснутый голос хуже воспринимается, быстрее утомляет, а зачастую раздражает и настраивает против оратора. Помимо правильной постановки голоса нужно также умение свободно владеть словом, точно изъяснять свои мысли. Без хорошего слова нет и хорошего содержания. Оратор тогда может свободно, живо, интересно и точно излагать свои мысли, когда он обладает значительным словарным запасом. Поэтому нужно стремиться

не только к расширению своих знаний, но и к увеличению словарного запаса.

Необходимым элементом речевой культуры является правильная постановка ударений. Ничто так не режет слух как неправильное произношение широко распространенных слов из-за неправильно поставленного ударения. Кроме ударения на слоги в речи оратора должно присутствовать и логическое ударение, призванное подчеркнуть отдельное слово. Одним из сильных средств подчеркивания определенных мест в речи является пауза.

Ясность и выразительность речи - важнейшее качество оратора. Старайтесь избавляться от навязчивых слов и выражений, засоряющих речь (“так сказать”, “значит”, “это самое”, “понимаешь”, “как говорится” и др.). С особой осторожностью следует использовать в речи архаизмы и неологизмы типа “транспортировка маловязкой жидкости в сосудах с квазистационарной формой”, чтобы потом кто-нибудь из слушателей не спросил Вас: “Милый, а ты сам-то понял, что сказал?”.

Немало речевых ошибок связано и с неточным произношением аббревиатур (сокращенных слов). Это происходит иногда из-за привычки называть буквы не так, как того требует алфавит, а в их просторечном варианте: кэ, рэ, шэ и т.д. вместо ка, эр, ша, а иногда из-за простого незнания правильного произношения иностранных букв. Так, например, многие ведущие теленовостей долгое время и с постоянным упорством называли сокращенное название фирмы JVC как джи ви си вместо джей ви си. Вообще, если Вы применяете иностранные слова, то постарайтесь узнать их точное значение, написание и произношение, а лучше всего, если можно

обойтись русскими словами, то используйте богатый родной язык, чудесное русское слово.

Хорошими помощниками оратора являются пословицы, поговорки, афоризмы, крылатые слова и выражения. Они не только делают речь занимательной, но и содействуют ее пониманию и запоминанию. Иногда к месту сказанная пословица или поговорка так впечатляюще действуют на слушателей, что они не только запоминают то, по поводу чего они были сказаны, но и в дальнейшем применяют их в той же связи. Именно это качество - меткое, яркое и, зачастую, краткое выражение сути дела обеспечивают “крылатым словам”, пословицам и поговоркам широкое распространение и долголетие. Вспомните: “*Хотелось как лучше, а получилось как всегда*”.

Шутка, юмор, анекдоты - это тоже вид образной речи, они оживляют и поднимают к ней интерес. Конечно, нельзя превращать речь в собрание шуток и острот, но использовать их как средство оживления речи надо обязательно. Особенно они полезны в те моменты, когда притупляется внимание слушателей. Установлено, что первый “кризис внимания” наступает на 15-й минуте с момента начала выступления, второй, более глубокий - на 30-35 минуте. Зная это, надо следить за временем и привлечь внимание слушателей вопросом, шуткой или интересным фактом.

Вообще, постоянный контроль времени - один из самых важных элементов, из которых складывается искусство оратора. Успех речи в целом зависит от того, насколько точно было учтено время на изложение Ваших мыслей. Выступая, помните: за пять минут можно изложить самую сложную мысль. Сначала в короткой фразе изложите самую суть - на это потратьте минуту. Затем подтвердите главную мысль цифрами и

комментариями - на это три минуты. И в течение минуты резюмируйте свою мысль и закончите речь конкретным предложением.

И последнее. Научиться говорить можно, лишь выступая. Практика может сделать любого если не блестящим, то хорошим оратором. Совершенство достигается преодолением недостатков. Надо не перенимать чужие приемы, а искать свою манеру произношения речи и оттачивать ее.

Вопросы и задания

1. Как по Вашему, может ли человек развить свои умственные способности? Ответ обоснуйте.
2. Какие правила способствуют развитию творческих способностей?
3. Какие черты характеризуют творческую личность?
4. Определите, в какой, по Вашему мнению, области Вы имеете способности. Обоснуйте Ваш вывод.
5. Что лежит в основе укрепления памяти?
6. Как воспитать внимание?
7. Как тренировать зрительную память?
8. В течение месяца ежедневно тренируйте свою зрительную память, используя для этого 2 – 3 из известных Вам упражнений.
9. В чем заключается метод мест?
10. Подготовьте доклад по прочитанной Вами книге (просмотренному фильму и т.п.) с использованием метода мест.
11. Как закодировать информацию для длительного хранения?
12. Какие рекомендации следует использовать при вспоминании забытого?
13. Как с помощью зрительных образов можно улучшить запоминание?
14. Проанализируйте имеющуюся у Вас дома картину, фотографию или рисунок, начиная от общего впечатления и заканчивая деталями, запоминая при этом все приходящие Вам на ум ассоциации.
15. Какими правилами следует руководствоваться при запоминании прочитанного?

16. Какие общие условия успешного запоминания прочитанного существуют?
17. Прочитайте книгу, зримо воспроизводя в уме описанные в ней картины и сценки, после чего попробуйте восстановить последовательность сцен, в которой они фигурируют в тексте.
18. Выучите наизусть стихотворение, используя для этого визуализацию, контекст и эмоции, т.е. сочетая в уме чувство и размышление.
19. Прочитайте текст-сообщение, определив в нем основную идею и наиболее важные элементы, и перескажите его, прокомментировав со своей личной точки зрения.
20. Постепенно, по одному номеру в день, запомните номера телефонов Ваших друзей, используя для этого визуальные коды или ассоциации. Упражняйтесь и почаще вспоминайте эти номера.
21. Какие имеются рекомендации по изучению иностранных языков?
22. Как следует заниматься изучением иностранного языка?
23. Регулярно читайте книги или иные тексты на иностранном языке, улучшая при этом произношение, развивая у себя фонетический слух и способность анализировать звучание слов, находя аналогичные звуки в Вашем родном языке.
24. На чем основаны навыки скорочтения?
25. Какие упражнения для развития внимания Вы знаете?
26. Какие существуют упражнения для устранения проговаривания читаемого?
27. Ежедневно по 20 минут в течение месяца читайте текст, выполняя при этом упражнения для устранения проговаривания читаемого.
28. Какие упражнения способствуют устранению непродуктивного возврата к прочитанному и расширению поля восприятия?
29. Ежедневно в течение месяца как можно быстрее и с максимальным качеством усвоения читайте тексты объемом 0,5-1 тыс. знаков (ладонь, как правило, закрывает текст объемом 1-1,5 тысячи знаков), с одновременным выполнением упражнений на устранение непродуктивного возврата к прочитанному и развитие масштабного и гибкого внимания.
30. Ежедневно в течение двух недель 2-3 раза по 3-5 минут работайте с таблицами чисел Шульте.

31. Какие упражнения способствуют повышению качества чтения?
32. Ежедневно в течение месяца читайте текст объемом не менее тысячи знаков, выявляя в нем главную мысль, структуру, главные и второстепенные мысли и устанавливая связи между ними.
33. Как следует готовить речь?
34. Что включает в себя вступление (основная часть, заключение) речи?
35. Как начинать и заканчивать речь?
36. Какие признаки ораторского мастерства Вы можете выделить?
37. Какие существуют рекомендации по использованию архаизмов, неологизмов, аббревиатур, иностранных слов, пословиц, поговорок, крылатых слов и выражений, шуток, юмора, анекдотов и т.п. в речи?
38. Выступите с речью на собрании, семинаре, конференции.

Литература по II разделу

1. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Техника быстрого чтения. – Минск: Университетское, 1987.
2. Андреева В.Н. Память, ее развитие. - Л.: Медицина, 1972.
3. Бань Н.С. Память человека и возможности улучшения запоминания. - Минск, 1977.
4. Бурно М.Е. Самовнушение и аутогенная тренировка. - М.: ЦОЛИУВ, 1975.
5. Гоноблин Ф.Н. Внимание и его воспитание. - М.: Педагогика, 1972.
6. Займитесь собой: пособие по саморегуляции и самосовершенствованию/Сост. В.М. Котельников. – М.: Издательский дом МСП, 1996.
7. Иванов Ю.М. Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию. - М.: Московская международная школа переводчиков, 1993.
8. Ипполитов Ф.В. Память и ее воспитание. - М.: Знание, 1984.
9. Истомина З.М. Развитие памяти. - М.: Просвещение, 1978.
10. Ковалев А.Г. Психология семейного воспитания. – Мн.: Нар. асвета, 1980.
11. Корсунский Е.А. Методика обучения быстрому чтению. - Л.: ПГИК, 1979.
12. Кукушкин В.Д., Неволин Н.Ф., Бушуев В.С. Организация умственного труда. - М.: МИСИ, 1976.
13. Куприянович Л.И. Резервы улучшения памяти. - М.: Наука, 1970.
14. Ладанов И.Д., Уразаева В.А. Быстрое чтение: учеб. пособие. - М.: АНХ СССР, 1987.
15. Лапп Д. Улучшаем память – в любом возрасте: Пер. с франц. – М.: Мир, 1993.
16. Леви В.Л. Искусство быть собой. - М.: Знание, 1977.
17. Лезер Ф. Тренировка памяти/Пер. с нем. - М.: Мир, 1979.
18. Лекрон Л. Добрая сила (Самогипноз)/Пер. с англ. В. Полякова. – М.: Писатель, 1993.
19. Линдеман Ханнес. Аутогенная тренировка. М.: ФиС, 1985.
20. Лобзин В.С., Беляев Г.С., Копылова И.А. Искусство управлять собой//Наука и жизнь, 1978, № 7-11.
21. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – Л.: Медицина, 1986.
22. Никифоров Ю.Е. Аутотренинг+Физкультура. – М., 1989.

23. Пекелис В. Твои возможности человек! - М.: Знание, 1974.
24. Резина Ю.И. Учитесь самообладанию. - М.: Знание, 1987.
25. Скотт Д. Сила ума: Способы разрешения конфликтов. – СПб: Спикс, 1993.
26. Сухов П. и др. Учимся учиться. - Л.: Лениздат, 1990.
27. Уроки скорочтения. НТО СССР, 1970, № 1-7.
28. Файгенберг И.М. Память и обучение. - М.: ЦОЛИ УВ, 1974.
29. Федоровский Е. Скорочтение. НТО СССР, 1972, № 1-2.
30. Школа выживания. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

III. РАЗДЕЛ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

“Человек немыслим вне общества”.

Л.Н. Толстой
русский писатель,
философ-моралист

“Будь дипломатичен. Это поможет тебе добиваться своего”.

Ахта

«Человек по своей природе есть существо общественное», - отмечал древнегреческий философ Аристотель. Независимо от того, предпочитает ли человек компанию или же одиночество, тем не менее, он вынужден большую часть своего времени проводить среди других людей. «*Человек не склонен к обособленному существованию и уединенному скитанию, но создан для того, чтобы даже при изобилии всего необходимого не удаляться от подобных себе*», - свидетельствовал древнеримский оратор и государственный деятель Марк Туллий Цицерон. И от того, как складываются взаимоотношения с людьми, зависят и здоровье, и настроение, и успехи, словом, вся жизнь человека.

Следует отметить, что в последнее время в России, да и не только в России, все очевиднее становится дефицит культуры общения людей. Одни не способны ужиться с начальством, другие не могут плодотворно работать и учиться совместно, находить общий язык с коллегами. Многие вообще не имеют

понятия о теории общения, считая, что общаться можно с кем угодно и как угодно, не стесняясь в выражениях, допуская развязность, пренебрежение чужими интересами, навязывание своей воли и желаний. Все это приводит к различного рода конфликтам, стрессам, психическим расстройствам и т.п.

В то же время, умение правильно вести себя в обществе облегчает установление контактов, способствует достижению взаимопонимания, создает хорошие условия для плодотворной учебы и работы. Поэтому знание основных правил этикета, умение общаться друг с другом, находить правильные линии поведения и пути преодоления конфликтов являются необходимыми качествами любого человека, без которых его жизнь обречена на провал.

ГЛАВА 1
ЭТИКЕТ

“Свойство мудрого человека состоит в трех вещах: первое - делать самому то, что он советует делать другим, второе - никогда не поступать против справедливости и третье - терпеливо переносить слабости людей, окружающих его”.

Л.Н. Толстой
русский писатель,
философ-моралист

“Воспитание - великое дело: им решается участь человека”.

В.Г. Белинский
русский революционный демократ,
литературный критик, мыслитель

“Куда не пойдете по своей земле, нигде не позволяйте ни своим, ни чужим отрокам обижать жителей ни в селениях, ни в полях … где не становитесь в пути, везде напойте и накормите всякого просящего … чтите гостя, откуда бы к вам ни пришел, - простой ли человек, или знатный, или посол, - … угостите пищей или питьем … Больного посещайте, мертвого пойдите проводить … Не пройдите мимо человека, не приветствуя его, а скажите всякому при встрече доброе слово…”.

Владимир Мономах
русский князь

Существуют определенные правила поведения в обществе, сложившиеся в результате общения людей. Можно назвать их этикетом или правилами хорошего тона, хотя по нашему мнению, больше подходит английское определение “чего нельзя” или “ошибки и неправильные действия, более или менее часто встречающиеся в поведении и разговоре”.

Современный этикет наследует обычаи практически всех народов от древности и до наших дней. В основе своей эти правила поведения являются всеобщими, поскольку они соблюдаются представителями не только какого-то данного общества, но и представителями самых различных социально-политических систем, существующих в современном мире. Народы каждой страны вносят в этикет свои поправки и дополнения, обусловленные общественным строем страны, спецификой ее исторического строения, национальными традициями и обычаями.

По мере изменений условий жизни человечества, роста образования и культуры одни правила поведения сменяются другими. То, что раньше считалось неприличным, становится общепринятым, и наоборот. Нормы этикета носят как бы характер неписаного соглашения о том, что в поведении людей является общепринятым, а что нет.

При этом следует иметь в виду, что даже если выучить наизусть все учебники хорошего тона, воспитанным человеком не станешь. Нужно чувствовать внутреннюю потребность соблюдать их. И, кстати, следовать сложившимся правилам надо с умом. Поведение, недопустимое в одном месте и при одних обстоятельствах, может быть уместным в другом месте и в других обстоятельствах. Знание этих правил во многих случаях позволяет избежать тяжких последствий для здоровья (психического и физического), а порой и для жизни.

Ниже приведены основные правила этикета в различных жизненных ситуациях.

Дома, в семье

Приятно войти в чистую, уютную квартиру. А ведь для этого нужно немного - заботливое отношение к жилищу. Прежде всего, не реже раза в неделю проводить уборку помещений: мыть или натирать полы, стирать пыль с дверей, карнизов и отопительных устройств, протирать стекла в окнах, следить за ванной и туалетными комнатами. Не следует забывать о том, что помещение надо чаще проветривать. От этого зависит не только состояние здоровья, но и настроение.

Поведение в семье во многом определяется национальной принадлежностью и социальным положением членов семьи. Поэтому эти правила неодинаковы для различных семей. То, что хорошо для одной семьи, может быть совершенно неприемлемо

для другой. Но в любой семье уважение к своим родителям и к своим детям – непреложный принцип семейных отношений.

В отношениях между супругами следует придерживаться основного правила - не пытаться переделать друг друга, а в отношениях с детьми - помнить, что это только дети, и не требовать от них слишком многого. Это позволит избежать многих семейных конфликтов чреватых самыми тяжелыми последствиями.

За столом

За едой никогда не торопятся. Не рекомендуется читать книгу или газету во время еды. Не нагибайтесь слишком низко над тарелкой. Держитесь по возможности прямо. Не ешьте слишком быстро. Надо помнить, что за столом нельзя разговаривать с полным ртом, так как кусочек пищи может попасть в дыхательное горло и привести к удушью. Есть надо не торопясь, с закрытым ртом, тщательно пережевывать пищу. Если не соблюдать этого правила, то можно заработать гастрит и мучаться с желудком всю оставшуюся жизнь. Ну и, конечно же, садиться за стол следует только после того, как Вы тщательно вымыли руки. Нет нужды объяснять, для чего это делается.

Умение правильно пользоваться приборами и предметами сервировки является не только весьма существенной частью этикета, но и необходимым условием безопасного поведения за столом. Вот несколько рекомендаций.

Нельзя вилку и нож держать вертикально в зажатом кулаке. Это не только не красиво, но и опасно, так как нож или вилка могут выскользнуть из руки и поранить не только Вас лично, но и сидящего рядом. Поэтому нож и вилку надо держать в наклонном, ближе к горизонтальному, положении, причем вилку – в левой руке, а нож – в правой. При этом согнутый

указательный палец правой руки следует класть на ручку ножа так, чтобы конец пальца не доходил до лезвия, иначе можно обрезаться.

Нож служит только для разрезания. Все, что легко разделяется вилкой, например, рыба, котлеты, овощи, яичница, запеканка и пр., не режут ножом. Нельзя есть с ножа, это некультурно и опасно (можно пораниться).

Ни в коем случае нельзя жестикулировать за столом столовыми приборами в руке, это может поранить не только Вас, но и сидящего рядом. Прерывая еду, например, чтобы взять хлеб, вилку и нож надо положить на тарелку крест-накрест, а после окончания еды – параллельно друг другу, так, чтобы обе ручки были направлены вправо.

Когда вы едите первое блюдо (тарелка не должна быть наполнена до краев), надо помнить, что суп в ложку набирается движением от себя, чтобы его не пролить, ведь суп может быть горячим, что может привести к ожогу.

Не протягивайте через весь стол свою чашку для того, чтобы в нее налили чай или кофе. Как правило, чай и кофе бывают очень горячими, одно неверное движение и они могут обварить и Вас и сидящих рядом.

Однако умение правильно пользоваться приборами и предметами сервировки – не означает быть культурным человеком. Многие из тех, кто умеет ими пользоваться, все равно ведут себя как животные, низко нагибаясь над тарелкой и быстро орудуя приборами с жадностью поглощая пищу. В то время как культурный человек сидит, по возможности, прямо и не спеша принимает пищу, как чудесный дар, необходимый для восполнения жизненной энергии. Это во многом способствует хорошему усвоению пищи, а в конечном итоге отражается на здоровье и настроении человека.

В гостях

В гости приходят только по приглашению. Исключение для близких друзей. Ни в коем случае нельзя брать в гости посторонних людей, если об этом не было предварительной договоренности.

Не следует приходить раньше времени. Часто хозяева не успевают все приготовить, и несвоевременный приход гостей поставит их в затруднительное положение. Но и не надо опаздывать, иначе Ваше опоздание могут расценить как неуважение к собравшимся. Нужно приходить вовремя.

Собираясь в гости, постарайтесь, чтобы Ваше настроение соответствовало случаю, неприлично приходить в гости в дурном настроении и, тем более, демонстрировать его. Приходя в гости, попробуйте добиться того, чтобы Ваш приход доставил хозяевам радость.

В гостях надо держать себя просто и естественно, не жеманясь и не смущаясь, но и не быть развязным. Ведите себя так, чтобы Ваше присутствие было не в тягость окружающим. В противном случае возможны самые различные последствия, вплоть до выяснения отношений с непредсказуемыми результатами.

На улице

Перед выходом из дома осмотрите себя, как Вы одеты, причесаны, не забыли ли чего-нибудь. Заниматься личным туалетом можно только дома. Никогда не делайте этого в общественных местах или на улице. Вас могут задеть, толкнуть, Вы становитесь помехой для спешащих по своим делам людей.

Находясь на улице, прежде всего, соблюдайте правила уличного движения. У нас в стране правостороннее движение, поэтому ходить по тротуарам надо придерживаясь правой

стороны, а где нет тротуаров - по левой обочине дороги (навстречу движению транспорта).

Старайтесь при ходьбе не задевать окружающих. Сдерживайте резкие движения, уступайте дорогу тем, кто спешит, а также женщинам и престарелым людям. Недопустимо протискиваться сквозь толпу, работая локтями.

Не останавливайтесь посередине тротуара для разговора со своими знакомыми. Отойдите в сторону, где никто не будет Вас беспокоить, и Вы никому не будете мешать. Если Вы хотите с кем-то из встретившихся людей поговорить, то не останавливайтесь, а лучше идите со своим знакомым, составьте ему компанию.

Когда идут вдвоем, женщина находится справа от мужчины, а если мужчина военный, то слева. При этом мужчина всегда должен быть готов поддержать свою спутницу. Во время дождя, когда женщина раскрывает свой зонтик, его должен взять сопровождающий мужчина и держать над обоими так, чтобы не причинять беспокойства другим людям. Мужчина не должен отходить от своей спутницы при встрече со знакомым, только в крайнем случае, с ее разрешения и ненадолго.

* * *

Можно до бесконечности детализировать каждое Ваше действие, каждый поступок при тех или иных условиях, тех или иных обстоятельствах. Однако остановимся на этом. Кстати заметим, что, как хлестко заметил Вольтер: *“Этикет - это разум для тех, кто его не имеет*”. Поэтому полагайтесь, в основном, на собственный ум и интуицию и придерживайтесь основного правила этикета - ведите себя так, чтобы окружающим было приятно Ваше присутствие.

Вопросы и задания

1. Что такое, по Вашему мнению, этикет?
2. Какие правила поведения дома, в семье, за столом, в гостях, на улице Вы знаете?
3. Как Вы считаете: какое основное правило в общении друг с другом?

ГЛАВА 2

ОБЩЕНИЕ

"Общаться с теми, от кого можно научиться".

Б. Грасиан

испанский писатель-моралист

“Каждый человек, которого я когда-либо встречал в своей жизни, был чем-то выше меня. И этому я у него учился”.

Р. Эмерсон

американский философ, эссеист

“Три четверти людей, с которыми Вы завтра встретитесь, жаждут сочувствия. Проявите его, и они поймут Вас”.

Д. Карнеги

американский специалист
в области человеческих отношений

Одним из основных принципов современной жизни является поддержание нормальных взаимоотношений между людьми. Но в жизни нередко приходится сталкиваться с грубостью, резкостью, неуважением к личности другого человека. Забыто прекрасное высказывание испанского писателя Сервантеса: «*Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость*». Причина здесь в том, что многие

люди не умеют общаться друг с другом, а отсюда ссоры, выяснение отношений и т.п., чреватые ущербом для здоровья, а иногда и создающие опасность для жизни. Поэтому в этой главе мы поговорим о том, как общаться с людьми, опять же в контексте безопасности жизнедеятельности.

Общение. Большинство людей сталкивается с ним каждый день. Общение доставляет человеку радость, удовольствие, но может принести и много хлопот. Безопасность общения - очень важный жизненный фактор. Важно знать: как, где и с кем общаться. Безусловно, не стоит общаться с алкоголиками, наркоманами, бандитами, другими деклассированными элементами. Но, даже общаясь исключительно с приличными людьми, могут возникнуть серьезные проблемы, если не придерживаться определенных правил.

Общение начинается со знакомства. Лучше знакомиться через людей, которых Вы знаете (друзья, соученики, родственники и др.).

Если нужно познакомить женщину с мужчиной спрашивают у нее разрешения. Общие правила представления таковы: всех знакомых мы представляем родителям, младших - старшим, мужчину - женщине. Из последнего правила могут быть исключения, если, например, женщина – студентка, а мужчина – профессор. Того, кого представляете, характеризуйте кратко, но достаточно емко, чтобы было ясно, кого Вы представляете.

При знакомстве на улице не следует сразу же давать свой телефон или адрес. Известно много случаев, когда воры, завязав разговор на улице, узнавали у будущих жертв все необходимые сведения, после чего беспрепятственно проникали в их квартиры и выносили оттуда все ценное. Многие девушки,

неосмотрительно давшие свой номер телефона незнакомым мужчинам, становились жертвами телефонного терроризма.

Также не следует, познакомившись на улице, тут же отправляться в гости к новому знакомому. Лучше всего попросить у нового знакомого телефон с тем, чтобы позвонить ему, если Вы решили продолжить знакомство. По телефонному номеру можно узнать, что собой представляет Ваш новый знакомый. В современном мире – это совсем нелишне, достаточно вспомнить Чикатило – к чему приводило знакомство с этим маньяком.

В основе общения - понимание себя и других, умение слушать собеседника, соблюдение принципа *"не желай другому того, чего ты не желаешь себе*". В процессе общения не вступайте в споры, не раздражайтесь, не навязывайте своих взглядов и мнений другим. Помните, что за спором идет ссора, за ссорой – вражда, за враждой – проигрыш обеих противостоящих сторон. Уважайте себя и других. Проявляйте искренний интерес к людям. Чаще улыбайтесь им. Заводите разговор на интересующую их тему. Избегайте категоричности. Это поможет Вам избежать возможных конфликтов.

Недопустимо в беседах злословить или поддерживать злословие в адрес отсутствующих. Нельзя допускать бестактных высказываний (критика религиозных воззрений, национальных особенностей и т.п.).

Не стоит вести себя вызывающе. Не пытайтесь быть в центре внимания, когда это никому не нужно. Свое мнение и оценку лучше высказывать тогда, когда Вас об этом просят. При этом совсем не обязательно выкладывать людям все, что придет в голову. Если приходится сказать человеку что-либо неприятное, делать это надо тактично, мягко, дружелюбно. Иначе можно нарваться на грубость, порой даже физическую.

К сожалению, в жизни часто приходится сталкиваться с грубостью, невоспитанностью. Однако не следует на грубость отвечать грубостью, иначе Вы перестанете отличаться от своих обидчиков и потеряете собственное достоинство. Грубость и агрессивность никого и никогда не украшали.

Старайтесь в жизни быть сильной личностью. Сильная личность притягивает к себе непоколебимым спокойствием, решительно-ласковым взглядом. Сильный человек вежлив и симпатичен, в процессе общения он никогда не суетится и не выказывает своего превосходства.

Лучше всего общаться с людьми, близкими Вам по духу и одного с Вами уровня (хорошо, если уровень этих людей будет выше, тогда Вы будете обогащаться духовно). При этом старайтесь меньше общаться с людьми более низкого духовно уровня. При длительном общении с ними происходит нивелировании Ваших духовных состояний до их уровня.

При вербальном общении необходимо, прежде всего, сосредоточиться на предмете разговора. Относиться к говорящему следует уважительно и слушать с сочувствием и внимательно, не делая оценок, но показывая, используя речевые (реплики типа “да-да”, “конечно”) или неречевые (жесты, мимика) средства, что его действительно слушают. В конце разговора следует отметить то, чего Вы не поняли или в чем Вы не уверены, высказать свое мнение об услышанном и побудить человека к дальнейшему разговору.

Человек, которого не слушают, может посчитать себя оскорбленным и попытаться выяснить отношения силовым способом. С другой стороны, у человека, мнением которого пренебрегают, может начаться депрессия или произойти нервный срыв. Американские школьники, хладнокровно убившие своих одноклассников, страдали от недостатка

понимания окружающих - их никто не слушал и никто не обращал на них внимания.

В том случае, когда Вы ведете переговоры, важно добиться, чтобы собеседники приняли Вашу точку зрения добровольно, с убеждением в объективной необходимости принятого решения, чтобы у них сохранилось впечатление о Вашей компетентности. Приступая к переговорам, ставьте себе самые высокие цели и запаситесь максимальной информацией об участниках переговоров. Во время переговоров постоянно держите в голове все обсуждаемые проблемы и условия их решения с учетом внесенных изменений, и не переставайте искать альтернативы. Выслушивайте партнеров по переговорам как можно внимательнее, не перебивая, не сердясь и не выражая враждебность, даже если Вы не согласны со сказанным. Помните, что критиковать людей нельзя, можно критиковать только их действия. Старайтесь понять точку зрения противоположной стороны и относитесь к партнерам по переговорам с уважением.

Никогда не позволяйте чувствам зависти, ненависти, гнева, жадности овладевать Вами. Главное, что требуется от каждого из нас - это уважать себя. Уважающий себя человек не разрешит себе вести развязно, грубо, резко. Уважающий себя человек не будет вступать в конфликты и, тем более, провоцировать конфликты в общении с другими людьми.

Вопросы и задания

1. Как представляться другому человеку?
2. Какие существуют общие правила представления?
3. Как знакомиться с другими людьми?
4. Что лежит в основе искусства общения?
5. Какие основные правила в общении людей Вы можете назвать?

ГЛАВА 3
УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ

"При попытке угодить каждому, будешь ненавидим всеми".

Д. Карнеги
американский специалист
в области человеческих отношений

"Побеждать – глупейшее занятие. Не победить, а убедить – вот что достойно славы".

В. Гюго
французский писатель

“Зло не должно оставаться безнаказанным…”.

Морихэи Уэсиба
японский мастер боевых искусств,
создатель стиля айкидо

Возможность возникновения конфликта существует во всех сферах деятельности человека. Конфликты рождаются на почве ежедневных расхождений во взглядах людей, разногласий и противоборства их мнений, нужд, побуждений, желаний, стилей жизни, надежд, интересов и личностных особенностей. Конфликт может иметь место между личностями, между личностью и группой, между группами. Вообще, конфликтов гораздо больше, чем дискуссий и переговоров. Они представляют собой эскалацию каждодневного соперничества и противостояния в сфере межличностных отношений. Конфликт может быть и внутриличностным, когда разные желания и нужды побуждают человека к взаимоисключающим действиям.

Условием возникновения конфликта является **конфликтная ситуация** – противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу, стремление к противоположным целям,

использование различных средств по их достижению, несовпадение интересов и т.д. Для перерастания такой ситуации в конфликт, в динамику, необходимо внешнее воздействие, толчок или инцидент. При этом иногда бывает достаточно какой-либо мелочи: неудачно сказанного слова, мнения, - и конфликт может начаться.

В психологии конфликт определяется как «*столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций, отдельно взятого эпизода в сознании, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с отрицательными эмоциональными переживаниями*». Конфликт обусловливается тем, что сознательное поведение одной из сторон (личности, группы) вызывает расстройство другой стороны, которое порождает ответное противодействие этой (другой) стороны.

Многие связывают конфликты с отрицательными явлениями – агрессией, угрозами, спорами, враждебностью. Однако конфликты не всегда имеют негативный характер. Во многих случаях конфликт помогает выявить разнообразие точек зрения, дает дополнительную информацию, помогает выявить большое число альтернатив или проблем и т.д. Роль конфликта, в основном, зависит от того, насколько эффективно им управляют.

Управление конфликтами – это целенаправленное воздействие по устранению (минимизации) причин, породивших конфликт, или на коррекцию поведения участников конфликта.

Многие конфликты могут быть преодолены, если смотреть на них как на решение задачи: определить причину и применить соответствующий метод решения. В то же время можно прибегнуть и к помощи эксперта для оценивания

ситуации и поиска путей разрешения конфликта. Преимущество эксперта состоит в том, что он не участвует в конфликте и может бесстрастно оценить динамику его развития и предложить беспристрастный способ его разрешения.

Вы сами способны научиться оценивать конфликт со стороны как сторонний наблюдатель. Для этого следует заглянуть внутрь самого себя и определить истоки развития конфликта. Затем следует определить стратегию поведения и реализовать на практике принятое решение конфликта.

Для управления конфликтами необходимо, прежде всего, определить их причину. Некоторые конфликты являются результатом недостаточного общения и непонимания между людьми, другие вызваны различиями в планах, интересах и оценках, третьи обусловлены неверными предположениями в отношении чьих-либо действий, четвертые вызваны отсутствием сочувствия к нуждам и желаниям людей, пятые противостоянием групповых интересов.

В зависимости от причины конфликта используется и способ его разрешения. Например, если конфликт вызван недостаточным общением, то очевидным способом его решения является налаживание этого общения, если конфликт связан с различием в жизненных планах, то его решение будет заключаться в одном из компромиссов, выработанных в результате переговоров и т.д.

Таким образом, задача заключается в распознавании конфликта и контроле над ним с целью его разрешения.

Одним из первых шагов к разрешению конфликта является подавление рождаемых им эмоций, как Ваших собственных, так и эмоций других людей, вовлеченных в конфликт. Если чувства будут подогреваться, то это будет способствовать лишь выходу конфликта на повышенный эмоциональный уровень. Поэтому в

конфликтной ситуации эмоциям должен быть противопоставлен рассудок, а не новые эмоции. После подавления эмоций Вы можете приступить к разумному выбору альтернативных решений, приемлемых для всех заинтересованных сторон. Однако если взаимовыгодный вариант отсутствует, то лучшее из того, что можно сделать в данной ситуации - это уйти от конфликта. Пытаться разрешить конфликт не имеет смысла, если Вы немного потеряете, когда забудете о случившемся. Поэтому, если издержки на разрешение конфликта превышают выигрыш при уходе от него, то лучше уйти. При этом если человек сделал Вам плохо, это не значит, что Вам обязательно надо навредить ему в ответ.

После того как эмоции остыли, перед тем как начать работу по разрешению конфликта, разберитесь, в чем состоят Ваши претензии и претензии к Вам. Справедливы ли они? Если чьи-то претензии несправедливы, то полезно скорректировать неверные предположения. Или, может быть, обвинения направлены не по адресу. Учтите, что провоцирующие действия или отрицательные эмоции другого человека часто бывают направлены не в Вашу сторону. Если же обвинения чьей-либо стороны справедливы, то подумайте о путях выхода из конфликта. Для этого выслушайте друг друга с целью выяснения взаимных нужд и желаний, преодоления непонимания, определения ответственной стороны и выработки решения посредством компромисса или сотрудничества. При этом выбирайте компромисс в том случае, когда проблема относительно проста и ее решение не слишком важно для обеих сторон, либо когда для разрешения конфликта у Вас мало времени и целесообразнее достичь временного соглашения, чтобы затем вернуться к этой проблеме вновь и проанализировать ее скрытые причины. Сотрудничество

целесообразно выбирать в том случае, когда предмет спора явно сложен, а интересы обеих сторон столь важны, что компромисс для них неприемлем, и, кроме того, стороны доброжелательно относятся друг к другу и хотят добиться долгосрочного, а не временного решения. В любом случае при разрешении конфликта целесообразно взглянуть на проблему с обеих сторон с целью выявления истинных причин конфликта и удовлетворения взаимных интересов.

Когда непосредственный конфликт разрешен, Вы можете обнаружить, что Ваша готовность уступить интересам другого человека щедро вознаграждена его благодарностью. В идеальном же варианте Вы можете найти такое решение, которое удовлетворит обе стороны.

Основным инструментом для разрешения большинства конфликтов является общение. Однако именно общение является и причиной большинства конфликтов. Любое нарушение общения может привести к конфликту, чему служат многочисленные примеры из повседневной жизни. Иногда человек выражается недостаточно определенно и ясно, или кто-то слушает невнимательно, или возникает непонимание в отношении того, что подразумевается под сказанным. Неправильные предположения могут привести к конфликтам. Например, сделанное замечание может восприняться как придирка, шутка как насмешка, а критика как оскорбление. Лучший способ избежать таких ситуаций - не делать поспешных выводов и не действовать, исходя из ложных предположений. С этой целью, в первую очередь, оцените, в какой мере Ваши предположения основываются на фактах, а в какой - на Ваших чувствах. Если есть возможность, то поделитесь своими спорными предположениями с тем человеком, который их вызвал. Такая открытость поможет разрядить обстановку. Если

Вы чувствуете, что причиной конфликта являются неправильные предположения, сделанные в отношении Вас другим человеком, то, прежде всего, подумайте, не сделали ли Вы или не сказали ли чего-нибудь такого, что могло повлечь за собой подозрение, недоверие или непонимание. Объясните, ссылаясь на факты, другому человеку Ваши истинные позиции по спорному вопросу. Старайтесь сделать общение открытым. Не оставляйте неясностей. Если Вам что-нибудь не понятно, то попросите объяснить. Если что-то непонятно другому человеку, то дайте объяснение в свою очередь.

Как уже отмечалось, важное место в общении занимает умение правильно слушать другого человека. Неумение правильно слушать является одним из источников конфликта. Когда человек видит, что его не слушают, у него могут возникнуть чувства враждебности, предубеждения или осуждения. И наоборот, если Вы сумеете показать человеку, что Вы его действительно слушаете и понимаете, то тем самым Вы сводите вероятность конфликта к минимуму. Поэтому научитесь правильно слушать. Для этого сосредоточьтесь на предмете разговора. Относитесь к говорящему уважительно. Проявляйте сочувствие и дайте ему понять, что он услышан и понят. Слушайте внимательно, не прерывая и не осуждая. Время от времени передавайте услышанное своими словами, чтобы показать, что Вы следите за ходом изложения. Отметьте то, чего Вы не поняли или в чем Вы не уверены. Используйте для поддержания разговора неречевые средства: улыбку, кивок головой и др. Помните, что основная задача состоит в том, чтобы показать человеку, что Вы небезразличны к сказанному им.

Со временем при любых взаимоотношениях с людьми может возникнуть раздражение. Причиной раздражения может

послужить обида, воображаемая обида или новые обиды, как отголоски старых, которые сохранились. При этом Ваше собственное раздражение может подпитывать раздражение другого человека и наоборот, а попытки выразить раздражение могут привести к еще большим обидам. Для разрешения такого конфликта нужно трезвое, бесстрастное рассмотрение его причин и путей выхода из конфликта, а эмоции являются препятствием на этом пути. Особенно это важно, если Вы вступили в конфликт с кем-то, с кем Вы должны будете продолжать общение: с соседом, одноклассником, сотрудником, родными и близкими. В конфликтах в более половины случаев эмоциональную напряженность можно снять, дав человеку возможность просто выговориться.

Важную роль во взаимоотношениях между людьми играет доверие между ними. Если Вы не уверены, что доверяете кому-то, то очень трудно установить с ним хорошие взаимоотношения. Еще труднее, а в принципе невозможно, разрешить конфликт с тем человеком, которому Вы не доверяете. Поэтому лучше всего, не вступать ни в какие взаимоотношения с тем человеком, которому Вы не доверяете. Вы можете быть с ним общительным, но не более. Например, на вечеринке невежливо не разговаривать с человеком, который находится рядом. Вы можете быть дипломатичным, но действовать так, чтобы держать этого человека на расстоянии. При этом учтите, что если Вы кому-то не верите, то не полагайтесь на этого человека ни в чем.

Один из способов разрешения конфликтов состоит в том, чтобы махнуть на них рукой. Например, если Вы находите, что человек, с которым Вы общаетесь, слишком отрицателен, или Ваши взаимоотношения с ним слишком неустойчивы, то подумайте, действительно ли общение с ним Вам необходимо.

Если нет, то прекратите его. Прекращение взаимоотношений может оказаться лучшим вариантом также в том случае, если Вы обнаружили, что другой человек сдерживает Ваше развитие, обладая определенным мнением о Вас, тогда как Вы этому мнению не соответствуете или уже изменились.

Необходимо также уметь извлекать пользу из конфликтов. Для этого следует спросить себя: “Какой урок я могу извлечь из этого конфликта, чтобы быть подготовленным к аналогичным случаям в будущем?” Подход этого типа научит Вас поступать правильно в аналогичных ситуациях, и тогда время и усилия не будут потеряны зря, и Вы сможете взглянуть на конфликт как на возможность научиться чему-либо. Поэтому, прежде всего, подумайте, чему Вас может научить конфликт и, самое главное, не давайте конфликту подорвать Ваше доверие к самому себе и понизить самооценку.

Разумеется, существуют конфликты, в которых Вы, по Вашему мнению, были неправы. В этом случае, во-первых, смело признайте свои ошибки, а, во-вторых, примите надлежащее решение о Ваших последующих действиях в аналогичных ситуациях. В результате Ваши действия в повторяющихся конфликтных ситуациях будут более гибкими и объективными.

Вопросы и задания

1. Какие причины, по Вашему мнению, лежат в основе конфликтов?
2. Какие способы разрешения конфликтов Вы знаете?
3. Что, по Вашему мнению, больше всего способствует разрешению конфликтов?
4. Как следует себя вести в различных конфликтных ситуациях?
5. Как на Ваш взгляд следует действовать в том случае, если Вы, по Вашему мнению, были неправы?
6. Определите собственный стиль поведения в различных конфликтных ситуациях.

ГЛАВА 4
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С НАЧАЛЬСТВОМ

"Если будешь чрезмерно усерден на службе, потеряешь расположение государя".

Конфуций
китайский мудрец

"Способные люди нуждаются в возможностях для развития. Им нужно обрести свой голос. Между тем, организованная система, пронизанная недоверием к человеку и создающая у него чувство личной незащищенности, не может не лишить его всякой предприимчивости. Мой совет людям, ведущим обреченную на неудачу борьбу за право на самовыражение, - бегите, бегите изо всех сил! Полные энтузиазма, творчески настроенные, талантливые люди могут превратиться в угрюмых ворчунов, если они вынуждены терпеть тупого, самодовольного начальника, вся власть которого зиждется на бюрократической структуре, лишенной какого бы то ни было смысла".

Ф. Роджерс
английский теолог

Очень часто неправильные взаимоотношения с начальниками являются причиной инфарктов, инсультов, а

иногда и суицидов. Поэтому нужно уметь правильно строить свои отношения с руководителями разного ранга. К примеру, привычка воспринимать просьбы начальника как приказы, спасает от многих неприятностей. Однако иногда и это не спасает от конфликтов с начальниками. В разрешении этих конфликтов нужно учитывать особенности взаимоотношений начальник – подчиненный.

Не надо думать, что начальник первым попытается наладить отношения, надо делать это самим. Один из важных шагов в налаживании хороших взаимоотношений с начальником – постараться понять его. Если Ваш начальник проявляет явное удовлетворение, когда Вы проявляете расположение к нему, делайте это чаще. Вы сделаете серьезный шаг вперед к установлению хороших отношений начальник – подчиненный, если поможете своему начальнику в достижении его целей. Вообще, поддерживать своего начальника – это фундаментальное правило, если Вы хотите сохранить с ним хорошие отношения. И хотя поддержка может выражаться во множестве форм, главный принцип – защищать своего руководителя, когда это потребуется. Этот принцип применим при контакте с любым человеком, с которым Вы хотите сохранить добрые отношения.

Одним из самых простых способов поддержки начальника – стать хорошим слушателем: слушать о его личных проблемах, спрашивать совета, выражать одобрение сказанному и т.п. Если Вы хотите добиться успеха в налаживании хороших взаимоотношений с начальником, – не пренебрегайте его советами, а вдумывайтесь в них. Не спорьте с начальником, но вежливо и корректно отстаивайте свою точку зрения – самостоятельность и творческое исполнение будут вознаграждены доверием.

Не стоит перекладывать на начальника решение своих обязанностей, проблем. Тщеславие и эгоизм могут ухудшить отношения не только с начальником, но и с коллегами. Не следует также подчеркивать промахи начальника. Ваши отношения с начальником станут только лучше, если Вы проявите снисходительность к его случайным ошибкам.

Одним из важных моментов во взаимоотношениях с начальством является необходимость быть почтительным. При этом совершенно не обязательно уважать начальника как человека (некоторые из начальников этого не заслуживают), но, соблюдая почтительность к занимаемой начальником должности, Вы сможете улучшить с ним отношения. В большинстве организаций считается крайне важным почтение к рангу и посту, а не лично к человеку, который его занимает.

Безусловно, в значительной мере на взаимоотношениях с начальником сказывается Ваше отношение к работе, к порученному Вам делу. Если Вы добросовестно относитесь к порученным заданиям, качественно и в срок решаете поставленные задачи, то, с одной стороны Вы укрепляете собственную репутацию, а, с другой, - помогаете начальнику справляться с его обязанностями и, тем самым, оказываете ему действенную поддержку, что не может не сказаться благоприятно на Ваших взаимоотношениях.

Принятие здоровой критики от начальника является еще одним способом сохранения с ним хороших отношений. Многие руководители чувствуют себя неловко, когда им приходится критиковать своих подчиненных. Поэтому подчиненный, который протестует против критики, вызывает у начальника дополнительные затруднения и, в связи с этим, раздражение. Эффективный способ хорошо выглядеть в глазах начальства – принять на себя ответственность за негативные последствия

неверного решения, который Вы приняли, вместо того, чтобы пытаться выгородить себя. Человек, который отказывается признать свои ошибки, старается свалить вину на другого человека или на не зависящие от него обстоятельства, выглядит весьма нелицеприятно в глазах начальника.

Испортить отношения с начальником могут нетактичные замечания в его адрес, саботаж его распоряжений, попытки отодвинуть начальника в приватной ситуации, во время совещания, перед вышестоящим руководителем и др.

Между подчиненным и начальником могут возникнуть противоречия и в результате разных подходов к решению насущных проблем, оцениванию роли каждого члена коллектива в их решении, однако не стоит доводить эти противоречия до конфликта, а уж если конфликт возник, надо предпринимать все меры, чтобы, по возможности, сгладить или свести на нет конфликт и взаимное недовольство. При этом не надо идти за разрешением конфликта к шефу своего начальника, минуя его самого, - обидишь своего начальника и посеешь недоверие к себе.

В случае конфликта с начальством, прежде всего, выясните, что хочет начальник. Это можно определить по его словам или действиям, или же непосредственно задав ему вопросы типа: “Как Вы считаете, что мне следовало бы сделать?” “Сделал ли я что-нибудь неправильно?” и др. И если Вы почувствовали, что основным вопросом для начальника является вопрос сохранения своей власти и авторитета, то проявите покладистость так, чтобы он понял устойчивость своего положения. После этого Вы, с большей вероятностью, можете отстаивать свои интересы.

Если же целью начальника является избавление от Вас для того, чтобы поставить на Ваше место другого человека, или он

собирается использовать Вас в качестве “козла отпущения”, или существует личная неприязнь к Вам из-за Вашей независимости, профессионализма, общительности и др. - то бегите, бегите от этого начальника.

Не секрет, что в настоящее время очень много начальников и начальничков выбились в руководители не по достоинствам, а за счет своего лизоблюдства или интриг. Автору очень часто в жизни приходилось встречаться с такими начальничками. Те из них, которые выбились за счет лизоблюдства, ожидали и от других подобострастного отношения к своей персоне. Интриганы же не оставляли своих интриг и после достижения «заветной» цели. Интриганство уже настолько привилось им, что стало своего рода хобби, второй натурой.

Для борьбы с такими начальниками автор порекомендовал бы Вам два пути. Первый – это решительно противодействовать таким начальничкам, которые по своей натуре трусливые люди с мелкой душонкой, трясущиеся за свою власть. Только активное противодействие этим людям способно остановить их дальнейшие пакости в отношении других людей. Однако при этом учтите, что эти начальнички способны на любую подлость и будут мстить Вам из подтишка. Поэтому сразу же настраивайтесь на длительную и бескомпромиссную, но благородную с Вашей стороны борьбу с этими людьми. Потому что если не Вы, то кто остановит подлеца?

И второй путь – уйти от таких начальничков. На свете очень много мест, где можно продолжить учебу или работу, и много других начальников, с которыми можно активно сотрудничать и которым чуждо лизоблюдство и интриганство. Автор на собственном опыте убедился в этом, когда после ухода из военной академии РВСН, в которой собралась кучка

интриганов и клеветников в генеральских погонах (Князев, Прозоров, Норенко и др.), наконец-то смог в полной мере реализовать себя: выпустить несколько книг, статей, утвердить тему докторской диссертации, обучать и воспитывать подрастающее поколение в школе, вузе, спортивном клубе. Поэтому если затраты на борьбу с руководителями – подлецами слишком велики, то уходите от этих начальников. Только не следует оставлять их в покое. Как отмечал французский философ Монтескье *«несправедливость, допущенная по отношению одного лица, является угрозой всем»*. Поэтому кто не порицает подлецов, тот поощряет их к дальнейшим подлым действиям.

Конечно, есть еще и третий путь общения с такими начальниками – это путь приспособления. Однако автор не советовал бы Вам идти по этому пути, т.к. рано или поздно Вы все равно столкнетесь с подлостью этих людей и окажитесь перед выбором: либо смириться и окончательно потерять самоуважение, либо самим уподобиться этим людям. Конечно, в последнем случае на самоуважение можно наплевать.

Закончить же эту главу хотелось бы словами величайшего русского полководца А.В. Суворова об одной из черт истинного героя: *«подчинение без униженности»*.

Вопросы и задания

1. Какие рекомендации по налаживанию хороших взаимоотношений с начальником Вы знаете?
2. Какой, по Вашему мнению, должен быть первый шаг по преодолению конфликта с начальником?
3. В каком случае необходимо уходить от Вашего начальника на другую работу?
4. Как на Ваш взгляд следует бороться с лизоблюдами и интриганами в лице начальников?
5. Вы – в роли начальника. Какой стиль взаимоотношений с подчиненными Вы бы предпочли и почему?

ГЛАВА 5
УПРАВЛЕНИЕ ЛЮДЬМИ

“Игрушки управляют людьми”.

Наполеон
французский полководец,
государственный деятель, император

"...единственный способ оказать влияние на окружающих - это говорить о том, чего хотят они".

Д. Карнеги
американский специалист
в области человеческих отношений

"Кто, злом владея, зла не причинит
Не пользуясь всей мощью этой власти,
Кто двигает других, но как гранит,
Непоколебим и не подвержен страсти, -
Тому дарует небо благодать,
Земля дары приносит дорогие,
Ему дано величьем обладать,
А чтить величье призваны другие...".

У. Шекспир
английский писатель и драматург

От умения руководить людьми зачастую зависит не только здоровье и жизнь руководителя, но, в большей степени, здоровье и жизнь подчиненных. Не все люди способны руководить другими людьми. Причинами многих катастроф, повлекших за собой многочисленные жертвы, явилась некомпетентность людей, облеченных властью, неумение их организовать работу, сплотить коллектив, обеспечить

необходимую безопасность труда. В связи с этим нелишне знать основные правила управления людьми, чтобы потом не стать виновником гибели подчиненных или самому не стать объектом нападения с их стороны.

Прежде всего, руководитель должен быть компетентен в основных вопросах, но он не может быть компетентен абсолютно во всем, поэтому должен уметь поручить работу по возникающей сложной проблеме или ее части соответствующему специалисту. *"Тот, кто не может успешно поручать другим дела, не может и успешно руководить"*, отмечал американский писатель и бизнесмен Р.А. Маккензи. Поэтому определите, в какой конкретной области являетесь специалистом Вы и старайтесь быть совершенно самостоятельным только в этой области, а в других областях используйте опыт и знания специалистов. При этом работник более высокой квалификации не должен выполнять работу, которую может сделать менее квалифицированный работник или выполнить машина.

Вам не следует бояться отдельных случайных ошибок и в связи с этим допускать перестраховку и бездеятельность. *«Не ошибается тот, кто ничего не делает, хотя это и есть его основная ошибка»*, - свидетельствовал величайший русский писатель Л.Н. Толстой. Ничто так не компрометирует руководителя, как его безынициативность и неспособность самостоятельно принимать важные решения. Если Ваше решение оказалось ошибочным, смело признайте свои ошибки, а не пытайтесь свалить их на кого-нибудь другого. Смелое признание собственных просчетов только добавит Вам авторитета перед другими людьми, т.к. честная неудача не позорна, а позорен страх перед неудачей. Больше людей сдавшихся, чем побежденных!

Можно сказать, что принятие решения – самая главная часть работы руководителя. Принять решение - значит установить приоритеты и взять на себя ответственность. Сначала - немногие “жизненно важные” проблемы, а уже потом - многочисленные “второстепенные”. При этом отдавайте себе отчет в том, что Вы не все можете и не все должны делать. *“Прежде чем принимать решение, убедитесь, что именно Вы должны его принимать”*, - советовал Марк Юний. Поэтому устанавливайте приоритеты в делах и делегируйте их. В любом случае делегировать надо подготовительную и рутинную работу, а также решение частных и специализированных вопросов. В то же время не подлежат делегированию такие функции руководителя, как определение целей и выработка политики, руководство сотрудниками, решение задач особой важности или высокой степени риска, выполнение необычных, актуальных и срочных дел, а также дел конфиденциального характера.

Принимая решение и претворяя его в жизнь, Вы должны быть уверены в своих силах. Эта уверенность и вера в правоту дела, которое Вы выполняете, передается всему Вашему коллективу. При этом сила влияния руководителя многократно возрастает, если он пользуется в коллективе заслуженным авторитетом. Вообще, власть авторитета более действенна, чем власть полномочий. Однако власть авторитета очень непрочна. Ее могут разрушить ложь, безответственные действия, безнравственное поведение, оскорбление подчиненных и др. Авторитетны те руководители, которые отличаются не только высокими профессиональными качествами, организаторским мастерством, требовательностью, но, в то же время, справедливы, доброжелательны, умеют сохранять спокойствие в любой конфликтной или экстремальной ситуации.

Умение всегда держать себя в руках, самообладание – это необходимые качества при руководстве людьми. Кто знает себе цену, тот не будет волноваться по пустякам. Брань - признак бессилия. *«Юпитер, ты сердишься, – значит, ты не прав»,* - гласит латинская пословица. Поэтому будьте корректны в отношениях с людьми. Оперируйте только фактами, а не пожеланиями. Помните, что критиковать нужно не человека, а его действия. И не давайте людям обещаний, если нет уверенности в том, что они действительно будут выполнены.

Чтобы решения воплощались в жизнь, необходима сознательная дисциплина всех членов коллектива. Ведущая роль в обеспечении такой дисциплины принадлежит руководителю. Поддержание порядка и организованности, контроль исполнения принятых решений – это его служебный долг.

При постановке задач помните, что работа никогда не будет доведена до конца, если не оговорены условия, в которых она должна протекать, не установлены сроки и не назначены ответственные за ее выполнение. Полная свобода делать все, что хочешь и как хочешь - это, в сущности, не более чем свобода вообще ничего не делать. Поэтому лучше давать на выполнение заданий более сжатые, но реальные сроки, чем растянутые. При этом следует учитывать, что у каждой недоработки есть имя и фамилия.

В общении с подчиненными Вам необходимо учитывать их настроение, черты характера, темперамент, круг интересов, образ мышления. Для этого нужен определенный запас знаний в области социальной психологии и психологии личности. Изучению людей хорошо помогает наблюдение за ними в различных жизненных ситуациях. Не менее важно и самонаблюдение за своей реакцией на действия и высказывания

подчиненных с последующим анализом и выяснением причин ошибок восприятия или неверного реагирования.

При построении своих отношений с подчиненными необходимо также терпимое отношение к их недостаткам, не мешающим работе. Во многих случаях великодушие решает успех дела, и умный руководитель должен умело пользоваться им. Нельзя забывать и о поощрении подчиненных даже за малый успех в работе. Человеку нравится и приятно, когда его труд материально и морально вознаграждается и, в свою очередь, он готов отплатить за это еще более самоотверженным трудом. По данным социологов разновидности поощрения (одобрение, похвала, премирование и т.п.) улучшают результаты труда в семи-девяти случаях из десяти. В тоже время разновидности порицания не улучшают результаты труда в семи-девяти случаях из десяти.

В заключение этой главы приведем модель поведения руководителя, разработанную «Чейз Манхеттен Бэнк»:

1. Гуманное отношение к работникам должно быть развито на 100%.
2. Дружеское отношение к сотрудникам не должно переходить в панибратство.
3. Стремление нравиться людям (самопрезентация) и самоутверждение руководителя через достижение конкретных результатов должно быть в соотношении 30/70.
4. Не использовать работников в личных интересах, а помогать им в решении их проблем.
5. Стремление любой ценой выполнить задание, вплоть до увольнения подчиненных, чревато опасными последствиями.

Вопросы и задания

1. Как на Ваш взгляд следует руководить людьми?
2. Что, по Вашему, значит «принять решение»?
3. Какие на Ваш взгляд качества должны быть присущи руководителю?
4. Как на Ваш взгляд следует строить свои отношения с подчиненными?
5. Сформулируйте общие принципы общения с подчиненными.

ГЛАВА 6

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЛОВ

“Что было, то и будет, и что делалось, то и будет делаться, и нет ничего нового под солнцем”.

Экклезиаст

библия, написанная царем Соломоном

“Секс является, по общему признанию, самым важным в жизни человека”

Дж. Б. Уотсон

американский психолог

“Любовь дороже всех сокровищ. Она - алмаз, которого не могут купить даже цари. Она - целый мир, хотя ее обнимают двумя руками”.

М. Йокай

венгерский писатель

Секс - неотделимая часть нашего существования. Он с нами от рождения и до смерти (появляемся мы на свет и умираем людьми разного пола, о чем свидетельствуют соответствующие записи).

Секс нельзя исключить из жизни, поэтому примите все, как есть и извлекайте из всего пользу. Если Вы родились женщиной, пользуйтесь правом быть нежной и слабой, если мужчиной - сильным и ласковым.

Вместе с тем общеизвестно, что многочисленные тяжкие преступления – изнасилования, убийства из ревности и др., а также многие случаи суицидов связаны именно с взаимоотношениями представителей разных полов.

Причина заключается, прежде всего, в том, что большинство мужчин, также, как и большинство женщин, не любят друг друга. Если бы люди больше внимания уделяли тому, что между ушами, чем тому, что между ногами, то, вполне вероятно, они получали бы больше удовольствия друг от друга.

Кроме того, причина кроется и в недостатках воспитания. Мы учим мальчиков быть мужественными и бесчувственными, а девочек - женственными и пассивными. В результате мальчики подходят к сексу чисто с физической точки зрения, и их единственной целью является собственное удовлетворение. Девочки, наоборот, стараются подавить свой эротизм и в то же время игнорировать эмоции мальчиков. В результате - полное непонимание друг друга.

Данные исследования констатируют, что основную информацию о сексе подростки получают из телевизионных передач (31,2%) и от ровесников (26,3%). Каждый четвертый (25,5%) находит такую информацию в газетах и книгах, каждый десятый (10,1%) извлекает из разговоров с родителями. Школу и специалистов-врачей называют единицы. При этом практически отсутствует информация о том, как вести себя, чтобы не стать объектом насилия или насильником.

Поэтому вот несколько рекомендаций. Прежде всего, рекомендации девушкам.

Не садитесь в позднее время в автомашину к незнакомому мужчине. Не ходите в гости в квартиру, в общежитие к малознакомым молодым людям, как бы привлекательны они не казались. Не приглашайте также малознакомых людей к себе домой. Будьте осмотрительны при случайных знакомствах, избегайте называть свой адрес и номер телефона. Собираясь в гости, предупредите родителей (подруг, знакомых) о том, где будете проводить время и с кем, когда должны вернуться, договоритесь о времени контрольного звонка по телефону или оставьте номер телефона квартиры, куда приглашены. Придя в незнакомую квартиру, осмотритесь, запомните расположение комнат, дверей, устройство замков, местонахождение телефона, выясните, есть ли соседи. Находясь в малознакомой компании, Вы должны быть готовы в любой момент покинуть квартиру, привлечь внимание Ваших друзей или соседей. Если вы находитесь вдвоем с мужчиной, даже хорошо Вам знакомым, будьте готовы к его внезапному желанию близости с Вами. Держите себя свободно, но не пытайтесь кокетничать с ним или дразнить - в интимной обстановке он может принять ваше кокетство за приглашение к близости, а оказываемое вами сопротивление - наигранным.

Собираясь в гости, одевайтесь таким образом, чтобы не открывать перед мужчиной соблазнительные для него части тела. Известно, что облегающая одежда, открытый живот, глубокие вырезы, короткие или длинные с разрезом юбки являются очень сильными раздражителями для мужчин. Если Вы одеты вызывающе и к тому же ведете себя неправильно, то в определенных обстоятельствах можете подтолкнуть к насилию даже вполне добропорядочного мужчину.

Помните, что, пригласив девушку в кафе, ресторан, на концерт, преподнеся ей подарок, мужчины часто считают ее

обязанной на близость. Поэтому, решайте сами - соглашаться ли в конце вечера «зайти на чашку кофе» или тактично отказать, попросив проводить до Вашего дома (не заходя в подъезд).

Если Вас пытаются принудить к близости, имейте в виду, что у многих мужчин при сопротивлении женщины желание возрастает. Поэтому прежде чем звать на помощь, попробуйте твердым и решительным тоном потребовать прекратить попытку насилия. Пообещайте, что пойдете на близость только при нормальных взаимоотношениях и в другом месте. Используйте весь арсенал слов и аргументов (в большинстве случаев при общении с хорошо знакомым мужчиной это дает нужный эффект). Если уговоры и просьбы не помогают, вам придется защищаться, используя все подручные средства самообороны. Отступите в другую комнату, распахните дверь на лестничную площадку и громко зовите на помощь соседей. Если мужчина, оставшись с вами наедине, запирает двери на ключ - будьте осмотрительны вдвойне, потребуйте открыть двери и при отказе сразу же зовите на помощь; если путь к дверям отрезан, любым тяжелым предметом выбейте оконное стекло или выскочите на балкон, привлекая внимание прохожих.

Подвергнувшись насилию, немедленно уходите из квартиры на лестничную площадку и попросите соседей вызвать милицию. До ее приезда находитесь у соседей, объяснив ситуацию. Попросите их задержать насильника, если он попытается скрыться. Но не пытайтесь угрожать насильнику, если Вы находитесь с ним наедине, т.к. в этом случае Вы подвергаетесь еще большему риску, он может попытаться избавиться от нежелательного свидетеля.

Теперь советы юношам. Многие из молодых людей отправились в места не столь отдаленные из-за того, что восприняли простое кокетство девушек за их желание половой

близости. Многие при этом находились в состоянии алкогольного опьянения и не контролировали свои действия. Не секрет, что некоторые «девушки» сами провоцировали юношей на насильственные действия, чтобы потом шантажировать их. Поэтому, во-первых, научитесь контролировать себя в любых условиях и любых ситуациях, а, во-вторых, отдавайте себе отчет в том, с кем Вы пытаетесь идти на близость. Последствия могут быть самые плачевные – исковерканная жизнь. Так что взвесьте все, – стоят ли минуты удовольствия долгих лет страданий. Лучше всего иметь одну чистую, единственную и неповторимую, чем многих грязных и неопрятных.

Чистота непременное условие здорового секса. Нельзя отрицать, что с сексом связан определенный риск. Например, из-за небрежности женщина может забеременеть. Или Вы можете заразиться венерической болезнью. Конечно, сифилис или триппер нельзя назвать престижными болезнями, но все же это не конец света, многие знаменитости ими переболели, а современная медицина в состоянии их быстро вылечить. Другое дело ВИЧ-инфекция - чума XX века. Поэтому пользуйтесь презервативом - выбирайте безопасный секс. Ну а если Вы чувствуете, что что-то не в порядке с Вашей половой сферой - немедленно обратитесь к врачу. Чем дольше Вы будете ждать, тем труднее распознать и вылечить болезнь. Вместе с тем риск, связанный с сексом, не есть повод для отказа от него, при езде в транспорте риск гораздо больший. Так что наслаждайтесь и любите своих единственных и неповторимых.

Любовь - это то, что делает жизнь совершенной и осмысленной. Относитесь к ней достойно и учитесь понимать ее. Любовь многогранна: она и грозная, и кроткая, и испепеляющая, и всепрощающая, И вдохновляющая на подвиг, и толкающая на предательство. Но есть свойство любви,

достаточно постоянное: она строго избирательна. Она тесно сопряжена с чувством ответственности за другого человека, с понятием совести и справедливости, с желанием иметь семью и детей и продлить в них себя. Тому, кто любит, не нужен никто другой, кроме одного - единственного и неповторимого. Нужно только уметь распознать любовь и отличить ее от увлеченности.

В любви все должно быть вовремя: признаться, примириться, вернуться... Важно только не ошибиться, и не упустить то единственное чувство, которое не повторится вновь. Умение распознать любовь, сберечь ее и не потерять - вот истинное счастье человека.

Вместе с тем следует помнить и слова Лопе де Вега: “*Когда мы любим, мы теряем зренье*”. Приходит время, и человек вдруг обнаруживает, что его возлюбленный или возлюбленная не соответствует первоначальной оценке. Поэтому, чтобы жизнь в будущем не превратилась в ад, следует постараться познать любимого и разумом. Ведь физическая красота не может быть источником любви на всю жизнь. Ценятся люди деловые, толковые, рассудительные, порядочные, а прекрасные принцессы, если они лишены скромности, ума, такта, не привыкли к работе, годятся в подруги лишь сказочному принцу. Поэтому будьте весьма осмотрительны в выборе спутника жизни. Часто семейные разлады являются причиной не только нарушения здоровья, но и преступления. Каждому из Вас, наверное, известны примеры самоубийств на почве неудачной семейной жизни, ревности и т.п.

Ревность – самая темная сторона любви. Наиболее известный пример разрушительного действия этого чувства – история Отелло и Дездемоны. В этой истории рассудок героя затмила ревность, и он совершил убийство любимой женщины. К сожалению, от ревности люди гибнут не только в литературе,

но и в жизни. Именно из-за ревности состоялась роковая дуэль величайшего поэта Александра Сергеевича Пушкина, закончившаяся его гибелью. Спасением от ревности служат доверие к любимому человеку и уважение его чувств. «*Насильно мил не будешь*», - гласит русская пословица.

Любовь должна приносить человеку радость, а не доставлять ему душевную боль, делать психобольным и толкать на преступление, в том числе и на преступление против самого себя. Следует знать, что на свете существует очень много людей, способных сделать Вашу жизнь счастливой. Самое главное – уметь их найти, распознать их.

Совместную жизнь могут сделать счастливой непреходящий интерес к делам и забота друг друга, взаимопонимание, предусмотрительность, умение идти навстречу желаниям своего спутника. В противном случае жизнь по отдельности гораздо безопаснее.

Вопросы и задания

1. В чем, на Ваш взгляд, суть, основа взаимоотношений полов?
2. Какую роль, на Ваш взгляд, играет секс в жизни человека?
3. Как, на Ваш взгляд, должно происходить формирование взаимоотношений полов?
4. Какая этика, на Ваш взгляд, должна и должна ли присутствовать в сексе?
5. Какие рекомендации по предотвращению насилия Вы знаете?
6. Что такое безопасный секс?
7. Какие способы предохранения своего здоровья в сексуальной жизни Вы знаете?
8. Что такое, по Вашему мнению, любовь?
9. Какую роль, на Ваш взгляд, играет любовь в жизни человека?

ГЛАВА 7

О СУИЦИДЕ

«Умереть – дело скорое и легкое, жить значительно труднее».

Л. Фейхтвангер
немецкий писатель

«Надо жить так, чтобы не бояться смерти и не желать ее».

Л.Н. Толстой
русский писатель,
философ-моралист

«Да, справедливо сказал кто-то про самоубийц: пока они не исполнят своего намерения – никто им не верит; а исполнят – никто о них не пожалеет».

И.С. Тургенев
русский писатель

«Самоубийцы, по-моему, кончают с собой не столько из мести кому-либо, а из жалости к самому себе и своей бессильной, неудачливой жизни. Страшное чувство – жалость к самому себе!».

Э. Капиев
дагестанский писатель

“Время пройдет – слезы утрет”.

Русская пословица

Проблема самоубийства в немалой степени связана с теневой стороной технического прогресса, одиночеством, отчужденностью поколений, переоценкой любви, низвержением нравственных, духовных устоев.

Самый низкий процент самоубийств наблюдается в отсталых и развивающихся странах, а пик приходится на наиболее цивилизованные и промышленно развитые страны. В городах самоубийств больше, чем в сельской местности.

Самоубийство детей и подростков совершается в результате обиды, унижения, непонимания со стороны родителей, их неискренность. Дети и подростки могут подойти к идее самоубийства и осуществить ее, чтобы добиться чего-то. Обусловлено это, прежде всего, инфантилизмом (психологической незрелостью) в сочетании с максимализмом, девиз которого: «Все или ничего!». У молодежи на первое место среди причин суицида ставят отношения с родителями, на второе – трудности с вузом, на третье – проблемы взаимоотношений со сверстниками.

Суициду способствуют тяжелое детство, отсутствие достаточных межличностных контактов или их прерывание, отсутствие или потеря веры во что-либо, крушение прежних идеалов, болезни, несчастная любовь, пьянство и алкоголизм, материальные проблемы, изоляция, беспомощность, безнадежность, чувство собственной незначимости и др.

Отрицательные эмоции, связанные с перечисленными выше факторами, иногда оказываются настолько неконструктивно-застойными, что начинают представлять опасность для здоровья человека, его благополучия, становятся причиной суицидного поведения, которое выражается в повышенном риске совершить самоубийство. Поэтому нужно научиться преодолевать отрицательные эмоции, связанные с неприятными травмирующими психику мыслями, обращаться к неприятным событиям прошлого только с целью анализа: почему это произошло; можно ли было это избежать; какие причины привели к нежелательным событиям; где были

допущены ошибки, промахи и т.п. Необходимо уметь усилием воли направить мысли на другой объект, переключить свое внимание на что-то другое. Помогают и физические упражнения, и труд, любой вид деятельности, не имеющий никакого отношения к причине Вашего состояния.

Существуют некоторые действенные приемы снятия уныния, депрессии, преодоления сложившейся ситуации, недопущения ее развития, усугубления:

1. Выговоритесь. Лучше близкому человеку, другу, внимательно и доброжелательно слушающим. В крайнем случае, – любому живому существу или растению. Поможет и «телефон доверия».
2. Напишите письмо. Кому угодно. При этом совсем не обязательно его отсылать.
3. Сделайте себе подарок в прямом (купите что-нибудь, хотя бы безделушку) или переносном (займитесь тем, что Вам нравится) смысле.
4. Помогите другому.
5. Растворите печаль во сне.
6. Возьмите карандаш и чистый лист бумагу и отразите на ней все хорошее, что присутствует в Вашем положении или в событии, которое повергло Вас в тоску и уныние.
7. Используйте эти приемы постоянно – дома, на работе, в учреждении, в вагоне поезда или метро.

На психологическое состояние человека влияют и такие факторы, как:

- психические и нервные заболевания (шизофрения, паранойя, олигофрения, опухоль головного мозга);
- психопатии (неврастения, истерия);
- психологическая травма, которая может произойти у нормального человека при потрясениях (изнасилование;

смерть от болезни или убийство близкого человека; тяжелые травмы головы; травмы, приводящие к обезображиванию; пребывание в местах катастроф, войн, лишения свободы);

- особенности характера (легкая внушаемость и подчинение чужой злой воле). Последнее приводит к попаданию под влияние иерархов тоталитарных сект, где одной из форм послушания является массовое самоубийство;
- тяжелые физические или моральные муки (постоянные пытки и издевательства в плену или местах лишения свободы, боли при некоторых заболеваниях).

Подростки и дети, даже здоровые, могут в какие-то периоды жизни подойти к идее самоубийства, осуществить ее или попугать окружающих, чтобы добиться чего-то. Обусловлено это, прежде всего, инфантилизмом (психологической незрелостью) в сочетании с юношеским максимализмом, девиз которого: "Все или ничего!". Неумение решить проблему спокойно, без истерики и манифестных действий, импульсивным натурам может грозить смертельной опасностью.

Подростки, попавшие под влияние лидеров экстремистской секты, где царит культ насилия и романтизируется смерть, имеют склонность к суициду. У них, как правило, неустойчивая психика (в основном такие и группируются в подобные организации). Под действием авторитета лидера, магии кошмарных обрядов, приема алкоголя и наркотиков такие молодые люди способны совершить самые страшные преступления и акты самоуничтожения.

Эти действия характерны для наиболее агрессивных сект сатанистов, расистских и профашистских группировок,

некоторых других преступных сообществ.

Известны случаи, когда лидеры культовых рок-групп на Западе под действием наркотиков и бредовых идей кончали с собой.

Это приводило к массовым самоубийствам в среде их юных поклонников. Такое направление искусства, как декаданс (романтизация смерти и безысходности) может у эмоционально и психологически незрелого подростка вызвать желание исполнить предписания кумира.

Психически больные люди могут покончить жизнь самоубийством под действием вербальных (слуховых) и зрительных галлюцинаций. Такие состояния характерны для некоторых форм шизофрении. К суицидальным действиям больного могут подталкивать голоса, внушающие ему необходимость самоубийства и описывающие их способы.

Часто молодые люди, страдающие истерией или склонные к истероидным реакциям, совершают не самоубийство, а его имитацию. Их действия импульсивны, но несколько "театральны". Без "зрителей" они не совершают ничего экстремального. Однако, имитируя суицид, они могут что-то не рассчитать, и самоубийство произойдет.

Например, рассчитывая, что присутствующие при повешении люди вынут его из петли, совершающий суицидальное действие может просчитаться: окружающие будут в шоке и не смогут ничего предпринять для его спасения.

Поэтому первую помощь при неудавшейся суицидальной попытке нужно оказывать квалифицированно и быстро. Она будет различной при разных способах самоубийства.

При повешении, прежде всего, пострадавшего следует вытащить из петли. Если присутствует несколько человек, нужно поднять повисшего в петле на руках, встать на табуретку

или стул (как правило, они валяются рядом) и снять петлю или перерезать ее ножом, бритвой, осколком стекла.

Если оказывающий помощь один, нужно просто перерезать веревку. Конечно, падая, пострадавший может получить травму, но это будет меньшее из зол - главное не терять времени.

Удушение при повешении основано на нескольких механизмах - сдавлении верхних дыхательных путей и сонных артерий, питающих головной мозг. Потеря сознания наступает в результате гипоксии (кислородного голодания) мозга.

Наиболее страшное последствие повешения - разрыв связочного аппарата и разъединение шейных позвонков с разрывом спинного мозга. Это повреждение несовместимо с жизнью.

Для приведения в чувство потерявшего сознание нужно быстро придать ему такое положение, чтобы голова оказалась ниже ног (поднять ноги вверх), сделать массаж воротниковой зоны (область трапециевидных мышц и шеи), используя принцип от центра к периферии, то есть от лопаток к голове. Затем сильно потереть уши.

Если запал язык и его корень закупорил просвет дыхательных путей, нужно разжать челюсти и вытащить его. Чтобы при спазме мышц челюсти пострадавший не прикусил пальцы оказывающему помощь, нужно поставить какую-нибудь распорку (лучше деревянную) между зубами. Язык можно доставать пальцами или специальным языкодержателем, а если его нет под рукой, то клещами или плоскогубцами, обернув бранши чистой тряпочкой, бинтом или марлей.

Если произошла остановка сердца, нужно провести непрямой его массаж с искусственным дыханием.

Когда восстановится самостоятельное дыхание, для того, чтобы потерявший сознание открыл глаза, следует похлопать

его по щекам. Хорошо действует вдыхание паров нашатырного спирта с пропитанного им ватного шарика.

Как правило, человек после произошедшего находится в шоке. Ему следует дать успокаивающие лекарства (настойку корня валерианы, препараты белладонны), препараты для улучшения сердечно-сосудистой деятельности (валидол, валокордин, корвалол).

При отравлении следует как можно быстрее нужно установить, что принимал пострадавший и в каких количествах. Если человек еще в сознании, нужно попытаться установить с ним контакт и выяснить это. Если же он без сознания, не нужно отчаиваться или действовать наугад. Как правило, то, чем отравился самоубийца, находится неподалеку.

Первую помощь следует оказывать в соответствии с находками. Навести на мысль о том, что послужило ядом, может характерный запах изо рта пострадавшего или цвет слизистых оболочек губ и рта, следы инъекций в области вен локтевого сгиба и т.п.

В газете "Экстра М" (№ 88, 24 декабря 1994 С. 100) был опубликован подготовленный Еленой Баздаревой материал, перепечатанный из журнала "Майн кинд унд ихь". Приводим его полностью, потому что эта таблица должна быть всегда под рукой.

Отравляющие вещества	**Первая помощь**	**Примечание (как пользоваться таблицей)**
Антибиотики	2+3+4, Б	Рядом с названием отравляющего вещества Вы видите цифры и букву. Им соответствуют следующие действия:
Антифриз	2+3+4, Б	
Аспирин	2+3+4, Б	
Ацетон	2+4, Б	
Бензин	1+4, Б	
Валерьянка	2, В	
Винный спирт	2, Б	

Витаминные препараты (А, АД, ДО)	2+3, В
Водка	2+3, А
Гашиш	2+3+4, Б
Героин	2+3+4, А
Дезодорант для тела	2+5, В
Денатурированный спирт	2+3, Б
Дизельное масло	1+4, Б
Духи	2+3, В
Жевательная резинка с никотином	2, Б
Жидкое удобрение	1+2, В
Жидкость для волос	2+3, В
Зубная паста	2, В
Инсектицид (средство от насекомых)	2+3+4, А
Каустическая сода	1+2, А
Кокаин	2+3+4, Б
Корм для кошек	2+4, В
Корм для собак	2+4, В
Краски	1+4, Б
Красящие части фломастеров	2+4, В
Крем для обуви	2+4, В
Крысиный яд	2+3+4, Б
Курительный табак	2+3+4, Б
Лак для ногтей	2+3+4, В
Мазут	1+4, Б
Морфий	2+3+4, Б
Мыло	2+5, В
Мышиный яд	2+3+4, Б
Навоз	2+3+4, В
Настойка йода	1+2, Б
Нашатырь	1+2, А
Поганки	2+3+4, А
Противозачаточные таблетки	2+4, В
Растворимый кофе	2, В
Сера на спичках	2+3+4, В
Слабительные средства	2+3+4. В
Сода	1+2+5, Б
Соляная кислота	1+2, А
Средства для понижения кровяного давления	2+3+4, Б
Средства для травления насекомых	1+2, Б

1 – не вызывать рвоту (если субстанции во второй раз пойдут по пищеводу, организму будет нанесен еще больший вред);

2 – напоить водой (чаем или соком, но не содержащим газировку). Ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов;

3- вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать радражение неба пальцем или чайной ложкой;

4 – дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запить таблетку можно водой или лимонадом;

5 – дать немного жирных сливок или

<table>
<tr><td>Средство для дезинфекции</td><td>1+2, Б</td><td rowspan="13">кусочек сливочного масла (для растворения пенных химикатов в организме);

А - опасно для жизни (вызвать «скорую помощь», оказать первую помощь);

Б – опасно (вызвать «скорую помощь», оказать первую помощь);

В – относительно безопасно (оказать первую помощь, потом проконсультироваться со специалистами).</td></tr>
<tr><td>Средство для сна</td><td>2+3+4, Б</td></tr>
<tr><td>Средство от кашля</td><td>2+3+4, Б</td></tr>
<tr><td>Табак</td><td>2+3+4, Б</td></tr>
<tr><td>Таблетки от головной боли</td><td>2+3+4, Б</td></tr>
<tr><td>Таблетки фтора</td><td>дать молока, В</td></tr>
<tr><td>Уксусная эссенция</td><td>1+2, А</td></tr>
<tr><td>Формальдегид</td><td>1+2,Б</td></tr>
<tr><td>Хлорка</td><td>1+2, Б</td></tr>
<tr><td>Хромат свинца</td><td>1+2, А</td></tr>
<tr><td>Чернила</td><td>2+3+4, Б</td></tr>
<tr><td>Щелочь</td><td>1+2, Б</td></tr>
<tr><td>Эвкалиптовое масло</td><td>1 +4, Б</td></tr>
</table>

При утоплении утопленника нужно быстро вытащить на сушу, удалить из дыхательных путей воду и провести реанимационные мероприятия так же, как в случае удушения или повешения.

В случае большой кровопотери при продолжающемся кровотечении, прежде всего, следует остановить кровь. Во всех случаях на рану нужно наложить стерильную повязку и как можно быстрее доставить пострадавшего в лечебное хирургическое учреждение.

Оказывать помощь самоубийцам должны специалисты реаниматологи, хирурги, терапевты, токсикологи, психиатры, а в период реабилитации – психологи. Помочь таким людям выжить должны и те, кто их окружает. Внимательное отношение и сострадание могут спасти им жизнь.

Вопросы и задания

1. Что чаще всего является причиной самоубийств?
2. Какие существуют приемы снятия уныния, депрессии, преодоления сложившейся ситуации, недопущения ее развития, усугубления?
3. Какие факторы влияют на психологическое состояние человека?
4. Что может заставить детей и подростков пойти на самоубийство?
5. Как нужно действовать при спасении повесившегося человека?
6. Как можно выяснить, чем отравился самоубийца?
7. Как оказать первую помощь при отравлении различными веществами?
8. Что нужно делать при спасении утопившегося?
9. Как нужно действовать в случае большой кровопотери?
10. Какие специалисты должны заниматься лечением самоубийцы?

Литература по III разделу

1. Биркенбиль Вера Ф. Как добиться успеха в жизни: Пер. с нем. – М.: СП «Интерэксперт», 1992.

2. Браун Л. Имидж – путь к успеху. – СПб: Питер Пресс, 1996.

3. Все об этикете. Книга о нормах поведения в любых жизненных ситуациях. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1995.

4. Гаткин Е. Психологические травмы и самоубийства//Основы безопасности жизнедеятельности, 2000. - № 2. – С. 31-36.

5. Дебольский Н. Психология делового общения: Учеб.-метод. материалы. – М.: Акад. междунар. бизнеса, 1992.

6. Займитесь собой: пособие по саморегуляции и самосовершенствованию/Сост. В.М. Котельников. – М.: Издательский дом МСП, 1996.

7. Законы успеха: Сборник/Пер. с англ. Н. Каныкина. – М.: Агентство «ФАИР», 1997.

8. Зигерт В., Ланг Л. Руководить без конфликтов. М.: Экономика, 1990. – 335 с.

9. Как преуспеть в бизнесе. – М.: ИВЦ «Маркетинг», 1993.

10. Как стать предприимчивым и богатым: Из американских рецептов/Сост. и предисл. Ю.В. Емельянова; Пер. с англ. Н.М. Емельяновой. – М.: Молодая гвардия, 1991.

11. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей; Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично; Как перестать беспокоиться и начать жить: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1994.

12. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день/2-е изд., перераб. и доп. – М.: Новая школа, 1994.

13. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха: Учебное пособие для высшего управленческого персонала/Автор-сост. Р.Р. Кашапов. – Ижевск: Изд-во удм. ун-та, 1996.

14. Панасюк А.Ю. Управленческое общение: Практические советы. – М.: Экономика, 1990.

15. Паркинсон Д.Р. Люди сделают так, как захотите вы: Пер. с англ. – М.: Новости, 1993.

16. Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого. – СПб: АО «Комплект», 1994.

17. Скотт Д. Сила ума: Способы разрешения конфликтов. – СПб: Спикс, 1993.

18. Таранов П.С. Золотая книга руководителя. – М.: Агентство «ФАИР», 1998.

19. Таранов П.С. Приемы влияния на людей. – М.: Агентство «ФАИР», 1997.

20. Таранов П.С. Секреты поведения людей. – М.: Агентство «ФАИР», 1997.

21. Уткин Э.А. Профессия – менеджер. М.: Экономика, 1992. – 175 с.

22. Чернышев В.Н., Двинин А.П. Человек и персонал в управлении. СПб: Энергоатомиздат, 1997. – 568 с.

23. Чухин Ю.В. Психология успеха: как влиять на людей и управлять собой: Зарубеж. опыт. – М.: РУДН, 1992.

24. Школа выживания. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

25. Шмидт Р. Искусство общения: Пер. с нем. – М.: СП «Интерэксперт», 1992.

26. Юкаева В.С. Управленческие решения. М.: Издательский дом «Дашков и К^0», 1999. – 290 с.

IV. РАЗДЕЛ
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

“Безопасность – состояние, при котором не угрожает опасность, есть защита от опасности”.

Определение из толкового словаря русского языка С.И. Ожегова

Человек постоянно подвергается опасности, вне зависимости от того, чтобы он ни делал и где бы ни находился. Существуют так называемые возможные или потенциальные опасности, окружающие человека в повседневной жизни. Однако наличие потенциальных опасностей еще не означает, что они непременно произойдут. Для этого необходимы определенные условия или причины. Для того, чтобы снизить вероятность появления причин и условий возникновения опасностей, и необходимо соблюдение определенных мер безопасности, о которых пойдет речь в этом разделе.

ГЛАВА 1
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЛИЦЕ И В ТРАНСПОРТЕ

“Знай правила движения, как таблицу умножения”.

Русская поговорка

Основными видами аварий городского транспорта являются: опрокидывания, столкновения транспортных средств,

наезды на пешеходов и неподвижные препятствия. В настоящее время автомобильный транспорт стал наиболее опасным для человека. Его жертвами становятся не только водители и пассажиры, но и пешеходы. Поэтому в повседневной жизни при нахождении на улице и пользовании городским транспортом всегда нужно помнить и выполнять правила дорожного движения и личной безопасности.

На улице передвигайтесь только по тротуарам или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, а где их нет - по обочине или краю дорожной части, навстречу движению транспорта.

Не следует ходить рядом с проезжей частью, а также скапливаться на остановках общественного транспорта, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара. Не следует также идти по узкому тротуару под руку или обнявшись, занимая его целиком. Эти правила должны диктоваться хорошим воспитанием и чувством уважения к другим.

Проезжую часть пересекайте по пешеходным переходам на зеленый сигнал светофора, а при их отсутствии - по кратчайшему пути на участке, где проезжая часть хорошо просматривается в обе стороны.

Иногда, в особых ситуациях (ремонт на дороге, заторы), не работает светофор, а движением на перекрестке руководит регулировщик - инспектор ГИБДД. Поэтому, чтобы избежать неприятностей, сигналы регулировщика необходимо знать. В зависимости от положения корпуса регулировщика и жестов руками переход для нас закрыт или открыт. Для лучшей видимости часто применяется жезл или диск с красным сигналом или световозвращателем. Сигнал свистком служит, чтобы привлечь внимание участников движения: водителей транспортных средств и пешеходов.

- **Рука регулировщика поднята вверх** - запрещается движение пешеходов и всех транспортных средств во всех направлениях. Перекресток должен быть свободным. Это делается перед изменением разрешенного направления движения или чтобы пропустить транспортные средства оперативных служб, имеющих специальную окраску, следующих с включенными проблесковыми маячками синего цвета и подающих специальный звуковой сигнал (пожарных, милиции, "Скорой помощи", аварийной газовой и др.). Если вы не успели перейти улицу к моменту подачи этого сигнала, то оставайтесь на островке безопасности или, при его отсутствии, на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Надо всегда четко помнить о том, что водителям, не успевшим остановиться на этот сигнал в предусмотренном месте, разрешается не прибегать к экстренному торможению и продолжать движение.
- **Регулировщик стоит к нам грудью или спиной (руки опущены или вытянуты в стороны)** - путь пешеходам закрыт.
- **Регулировщик стоит к нам боком** - путь пешеходам открыт слева и справа от него по пешеходным дорожкам через проезжую часть. Но этот же сигнал регулировщика разрешает движение для безрельсового транспорта прямо и направо. Поэтому надо всегда, прежде чем переходить дорогу, посмотреть налево, чтобы избежать наезда поворачивающих направо машин. Легко запомнить: берегите левый бок, где сердце!
- **Правая рука регулировщика вытянута вперед** - нам разрешен проход только за его спиной, а спереди путь закрыт.

Регулировщик может подавать и другие сигналы, понятные

водителям и пешеходам, которые мы обязаны выполнять, даже если они отличаются от указаний светофора, предписывающих знаков и разметки дороги.

В ожидании транспорта не стойте у края посадочной площадки или тротуара: Вас могут случайно вытолкнуть под колеса.

Посадку и высадку производите только при полной остановке транспорта. При посадке проходите в среднюю часть салона. Не становитесь около дверей, используя их в качестве опоры, и не препятствуйте открытию и закрытию дверей.

Во время движения обеспечьте себе устойчивое положение, держась за поручни, спинки кресел или ремни безопасности. Не засыпайте и не забывайтесь во время движения, не заглядывайтесь в окно, особенно, если на полу стоит Ваша сумка или чемодан. Если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе. Не отвлекайте водителя от управления транспортом.

При выходе из транспорта не забывайте, что автобус или троллейбус следует обходить сзади, а трамвай - спереди, в противном случае Вы рискуете попасть под движущийся транспорт.

Очень часто жертвами аварий становятся велосипедисты и мотоциклисты. Поэтому, управляя мотоциклом или велосипедом, необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ не ехать против движения;
- ✓ держаться строго правой стороны;
- ✓ оповещать об изменении движения заранее;
- ✓ не тормозить резко во избежание скольжения;
- ✓ быть внимательными к пешеходам, которые могут начать переходить улицу неожиданно;
- ✓ быть внимательными к автолюбителям, которые во

время обгона создают воздушную волну, что может вызвать потерю равновесия;

- ✓ двигаться друг за другом;
- ✓ ночью использовать ярко окрашенную одежду и следить за тем, чтобы светоотражающие детали были чистыми;
- ✓ возить сумки или пакеты только на багажнике;
- ✓ выполнять требования дорожных знаков;
- ✓ пользоваться велосипедными дорожками там, где они есть;
- ✓ не буксировать других и не ездить самому не буксире;
- ✓ не устраивать гонок на скорость или для выяснения того, кто лучше водит;
- ✓ заботиться о смазке соприкасающихся деталей;
- ✓ держать дистанцию при движении в потоке;
- ✓ снижать скорость на дороге, покрытой песком, льдом, снегом или на спуске.

Железнодорожный транспорт занимает важное место в перевозке пассажиров, особенно в пригороде. Однако на нем также возможны аварии и катастрофы, связанные с крушениями, пожарами, повреждениями линий электропередачи и др. Понятно, что человек, сидящий в вагоне поезда и передвигающийся с ним иногда со скоростью 100 км/ч и более, не только не может повлиять на складывающуюся ситуацию, но и вообще представить ее. Однако некоторые меры предосторожности все же следует предпринять.

Для уменьшения риска при пользовании железнодорожным транспортом необходимо соблюдать следующие основные правила и меры безопасности:

- ✓ переходите железнодорожные пути только в установленных местах;

- ✓ при переходе через пути убедитесь в отсутствии движущегося транспорта и ни в коем случае не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки;
- ✓ избегайте садиться в крайние два-три вагона, при столкновении они страдают значительно сильнее остальных;
- ✓ посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы и при полной остановке поезда;
- ✓ тяжелые вещи старайтесь располагать внизу, чтобы при резком толчке или торможении они не упали и не нанесли Вам травму;
- ✓ не открывайте наружные двери тамбуров на ходу поезда и не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон;
- ✓ курите только в установленных местах и не применяйте в вагонах открытый огонь и бытовые электроприборы (чайники, утюги, электроплитки);
- ✓ не перевозите в вагонах легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества.
- ✓ в случае толчка или удара цепляйтесь за какие-нибудь поручни или упритесь во что-нибудь. Это поможет избежать или уменьшить вероятность травм.

Для обеспечения пожарной безопасности пассажиров в поездах устанавливаются системы пожарной сигнализации, аварийные выходы, оборудуются пожарные стенды.

В крупных городах железнодорожный транспорт представлен и метрополитеном, который также является транспортным средством повышенной опасности. Чего стоит только один пожар на метрополитене в Баку 28 октября 1995

года, когда погибло 286 человек и 269 человек получило различные поражения.

Уменьшить риск для здоровья и жизни при пользовании метрополитеном поможет соблюдение следующих несложных правил:

- ✓ при нахождении на эскалаторе стойте справа, лицом по направлению движения, держась за поручень, проходите слева;
- ✓ не бегите по эскалатору и не сидите на его ступеньках;
- ✓ не прикасайтесь к неподвижным частям эскалатора и не стойте ближе ограничительной линии на его ступеньках;
- ✓ в ожидании поезда не заходите за ограничительную линию у края платформы;
- ✓ не спускайтесь на пути, при необходимости поднять с путей оброненную вещь, обращайтесь к дежурному по станции. В случае если Вы по какой-либо причине случайно оказались на рельсах, ни в коем случае не дотрагивайтесь до них (особенно левого по ходу поезда);
- ✓ не подходите к вагону до полной остановки поезда и не задерживайте открытие и закрытие дверей;
- ✓ в случае возникновения опасности для жизни людей или угрозе безопасности движения сообщите об этом через переговорное устройство машинисту поезда.

Обеспечение безопасности полетов является основной проблемой с момента возникновения авиации, т.к. отказ летательного аппарата практически всегда приводил к катастрофе. В настоящее время ежегодно в мире происходит в среднем 60 авиакатастроф, из которых 35 связаны с гибелью всех пассажиров и экипажа. Вместе с тем риск погибнуть в авиационной катастрофе в 15-20 раз ниже риска попасть под

машину (в мире ежегодно гибнет на дорогах около 30 тыс. человек, в то время как в авиакатастрофах - менее 2 тыс.).

Безопасность полетов зависит, прежде всего, от надежности самолетов и профессионализма экипажей и диспетчеров. Однако и Вы, при пользовании авиационным транспортом, должны соблюдать определенные правила безопасности.

Если у Вас есть возможность выбора, то садитесь в кресло, которое расположено рядом с выходом и, по возможности, ближе к середине или хвосту самолета. Поинтересуйтесь, где располагаются выходы (основные и аварийные) на Вашем самолете и как они открываются. При взлете и посадке следите за тем, чтобы Ваш ремень безопасности был плотно затянут. Будьте внимательны к командам и сигналам, которые передаются по микрофону, световому табло или бортпроводницами.

При пользовании водным транспортом угроза безопасности человека значительно выше, чем на авиационном и железнодорожном, но ниже, чем на автомобильном. Основными причинами гибели людей связаны со столкновениями судов, их опрокидываниями, пожарами на судах, получением суднами пробоин и посадками их на грунт.

Для своевременного и организованного проведения работ по спасению пассажиров и самого судна на каждом из них разработаны *Расписания по тревогам*. В них расписаны все действия команды и пассажиров по соответствующим сигналам тревог при возникновении аварийной ситуации. Кроме того, у каждого пассажирского места закрепляется каютная карточка пассажира на русском и английском языках, в которой указаны: значение сигналов тревоги; место сбора пассажиров по тревоге; номер и местонахождение спасательной шлюпки;

иллюстрированная краткая инструкция по надеванию индивидуальных спасательных средств с указанием места их хранения.

Поэтому, прежде чем расположиться в каюте, тщательно изучите эту карточку.

Существует три сигнала судовых тревог:

- «Общесудовая тревога» – один продолжительный сигнал звонком громкого боя в течение 25-30 секунд, после чего объявление «Общесудовая тревога» по общесудовой трансляции в принудительном режиме работы. Тревога объявляется при возникновении аварийной ситуации, либо в предаварийный период, когда становится ясно, что аварии не избежать. Однако это не означает – «Покинуть судно».
- Тревога «Человек за бортом» - три продолжительных сигнала звонком громкого боя подаются 3-4 раза. Вслед за этим по общесудовой трансляции подается объявление голосом с указанием номера шлюпки к спуску. Тревога относится только к членам экипажа судна. Выход пассажиров по этой тревоге на открытые палубы запрещен.
- «Шлюпочная тревога» - семь коротких и один длинный сигнал звонком громкого боя, повторяемые 3-4 раза, и вслед за этим объявление голосом по общесудовой трансляции. Подается только в том случае, когда состояние аварийного судна не оставляет надежд на успех борьбы за живучесть и судно должно немедленно погибнуть; объявляется только по распоряжению капитана. По шлюпочной тревоге члены экипажа, ответственные за безопасность пассажиров, выведут Вас к месту посадки в коллективные спасательные средства.

Меры безопасности на улице и в транспорте, как и в других ситуациях, собирались ценою здоровья и жизни людей, поэтому никогда не могут быть лишними.

Вопросы и задания

1. Какие меры безопасности следует предпринимать при движении по улице?
2. Какие сигналы регулировщика Вы знаете?
3. Как следует производить посадку в общественный транспорт и высадку из него?
4. Какие меры безопасности следует предпринимать при нахождении в транспорте во время его движения?
5. Как правильно следует переходить улицу (дорогу) при выходе из общественного транспорта?
6. Какие правила необходимо соблюдать, управляя мотоциклом или велосипедом?
7. Перечислите основные меры и правила безопасности при пользовании железнодорожным транспортом (метрополитеном).
8. Какие меры безопасности следует предпринимать при пользовании авиационным (водным) транспортом?

ГЛАВА 2
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

“И в своей избушке держи ушки на макушке”.

Русская пословица

Очень трудно заставить людей соблюдать правила безопасности дома, где, тем не менее, происходит наибольшее количество несчастных случаев. Когда кажется, что мы защищены от опасностей города, именно в нашей квартире нас подстерегает все те ловушки, жертвами которых ежегодно становятся тысячи людей. Наиболее частые причины несчастных случаев в домашних условиях - это рассеянность, неосторожность, легкомыслие при использовании ядовитых веществ, сложных приспособлений и электроприборов.

Большая часть бытовых происшествий со смертельным исходом вызвана случайными падениями, удушьем и утоплением, отравлением токсическими веществами, поражением электричеством, падением предметов, отравлением газом, пожарами, кипящими жидкостями, неосторожным обращением с оружием и домашними инструментами.

Поэтому необходимо быть предельно осторожным и внимательным не только на улице или в транспорте, но и в домашних условиях, чтобы избежать множества опасностей, подстерегающих нас на каждом шагу.

Так, чтобы избежать падения в домашних условиях соблюдайте следующие несложные правила:

- ✓ используйте для лестниц и полов нескользящие покрытия и не натирайте их воском;
- ✓ научитесь сходить по лестнице не спеша, не перепрыгивая через ступеньки и, тем более, не скатываясь по перилам;
- ✓ поднимаясь или спускаясь по лестнице, не несите перед собой пакетов, из-за которых не видно ступенек;
- ✓ если на пол проливается жидкость, нужно сразу же вытереть ее, чтобы не поскользнуться;
- ✓ не оставляйте предметы на полу, чтобы не споткнуться;
- ✓ обращайте внимание на устойчивость стульев, переносных лестниц и т.п.;
- ✓ будьте осторожны, забираясь на складную лестницу, чтобы помыть окна, поменять занавески, лампочку, протереть люстру;
- ✓ будьте внимательны, проходя через вращающиеся, а также стеклянные двери;

Занимаясь домашними делами, возьмите себе за правило работать спокойно. Это будет и менее утомительно, и принесет

большую отдачу. Лучше подольше поработать, чем угодить в больницу с травмами, вызванными спешкой или усталостью.

Для предотвращения отравления необходимо научиться оценивать опасность препаратов, используемых в быту, внимательно изучать способ их применения. Следует помнить, что многие чистящие вещества и кислоты, служащие для уборки дома, имеют очень высокую степень токсичности. Самые опасные из них – это пятновыводители, противокоррозийные средства, жидкости для промывки сантехники. К числу едких бытовых ядов относятся: кислоты (соляная, щавелевая, серная), скипидар, аммиак, бензин, отбеливающий раствор, воск для мебели, чистящие средства, дезинфицирующие растворы, фенол (карболовая кислота), йод, жидкость для зажигалок, керосин, каустическая сода, растворители. К ядам также относятся алкоголь, воск для пола, болеутоляющие и снотворные лекарства и другие медикаменты.

Поэтому при пользовании этими веществами запомните следующие правила:

- ✓ каждый препарат должен иметь свою упаковку и четкую, хорошо читаемую этикетку;
- ✓ никогда не используйте емкости от пищевых продуктов для хранения моющих и чистящих средств и других токсичных препаратов, в особенности бутылки из-под минеральной воды, тонизирующих напитков и соков;
- ✓ не ставьте их в кухонный шкаф рядом с пищевыми продуктами, а отведите для них специальное место.

Чтобы иметь гарантии безопасности, необходимо чтобы в доме все материалы, приспособления, оборудование и электроприборы были выполнены и установлены в точном соответствии с техническими требованиями. Если, например, бытовые электроприборы (электроутюги, электромиксеры,

электропечи, стиральные машины, фены, тостеры и т.д.) не снабжены заключением о качестве, то они потенциально опасны. Запомните следующие меры безопасности при пользовании электроприборами в домашних условиях:

- ✓ не оставляйте в розетках вилки электроприборов (миксеров, кофемолок, электромясорубок и др.);
- ✓ при замене лампочек, предохранителей всегда отключайте электроприборы от сети;
- ✓ никогда не пользуйтесь электроприборами, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы или детали;
- ✓ не беритесь за электроприборы мокрыми руками;
- ✓ не располагайте розетки слишком близко к ванне или раковине.

Около 85% сильных ожогов люди получают в домашних условиях, как правило, на кухне. Выполняя ниже перечисленные советы, Вы сможете уберечься от ожогов:

- ✓ самые большие кастрюли ставьте ближе к центру плиты, их рукоятки не должны выдаваться за край плиты;
- ✓ внимательно следите за процессом закипания, не допускайте выплескивания жидкостей из кастрюль, которые могут залить огонь конфорок, а жирные жидкости (масла), наоборот, сами воспламениться;
- ✓ тщательно выполняйте инструкции по использованию сковородок под большим давлением;
- ✓ не подносите близко к огню бутылки с алкогольными напитками, бензином, скипидаром, различными пятновыводителями;
- ✓ никогда не пользуйтесь легковоспламеняющимися веществами вблизи от огня.

Следует знать, что одежда из нейлона мгновенно воспламеняется, а когда ее пытаются снять, она прилипает к коже, делая раны еще глубже, хлопчатобумажная одежда защищает от ожогов, вызванных взрывами, она загорается не так быстро.

При пользовании домашними инструментами (ножами, ножницами, мясорубками и др.) будьте очень внимательны и не отвлекайтесь. Один миг рассеянности может привести к порезу или травме, иногда очень серьезной. Всегда помните о хрупкости стекла и связанной с ним опасности, когда имеете дело витражами, зеркалами, посудой.

Неправильное обращение с оружием, будь то охотничьи ружья или пневматические пистолеты, ножи, шпаги, арбалеты, луки и стрелы, может привести к тяжелым последствиям, как для взрослых, так и для детей, которых притягивают эти предметы. Поэтому будьте сами очень аккуратны в обращении с оружием и никогда не оставляйте его без присмотра, а также никогда не наставляйте оружие на людей, даже если оно не заряжено.

Наибольшее внимание должно быть уделено тому месту, где живут маленькие дети. Нельзя упускать из виду ничего, что может представлять для них опасность. Все, что может причинить им вред должно быть убрано в надежное место.

И в заключение заметим, что для обеспечения безопасности в домашних условиях необходимо чтобы Вы знали где находятся распределители и баллоны газа, воды, электроэнергии, умели отключать их в экстренном случае и всегда имели на виду список телефонных номеров различных аварийных служб и служб спасения.

Вопросы и задания

1. Что является основной причиной несчастных случаев в домашних условиях?
2. Какие правила необходимо соблюдать для того, чтобы избежать падения в домашних условиях?
3. Какие домашние вещества и средства относятся к числу едких бытовых ядов? Как надлежит пользоваться ими?
4. Перечислите меры безопасности при пользовании электроприборами в домашних условиях.
5. Как уберечься от ожогов дома на кухне?
6. Какое основное правило безопасности в обращении с оружием?
7. Запомните где в Вашем доме находятся распределители газа, воды, электроэнергии и научитесь отключать их в экстренном случае.
8. Выпишите в свою записную книжку телефонные номеров аварийных служб и служб спасения.

ГЛАВА 3

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

"Искру туши до пожара, беду отводи до удара".
Русская поговорка

Пожар – это огонь, вышедший из-под контроля. Пожар сопровождается уничтожением материальных ценностей и создает угрозу для жизни людей (каждый год в пожарах России гибнет не менее двенадцати тысяч человек, а нанесенный ими ущерб оценивается десятками миллионов долларов).

Основными параметрами, характеризующими пожар, являются: площадь очага пожара, интенсивность горения, скорость распространения и продолжительность пожара.

Пожар сопровождается открытым огнем и искрами, повышенной температурой, токсичными продуктами горения, дымом, пониженной концентрацией кислорода. В результате пожара может возникнуть угроза от падающих частей

строительных конструкций, взрывов баллонов со сжатым газом, автомобилей и т.п.

Основными причинами пожара являются: неосторожное обращение с огнем при курении и приготовлении пищи, неисправная электропроводка, замыкание или перегрузка сети, неправильная эксплуатация бытовых электроприборов, пользование неисправной электротехникой, утечка газа, проведение электрогазосварочных работ без соблюдения мер пожарной безопасности, неосторожное обращение с легковоспламеняющимися и взрывчатыми материалами, детская шалость с огнем и др.

В целях предупреждения пожаров необходимо соблюдать ряд мер пожарной безопасности:

- ✓ не курить в постели и запрещенных местах;
- ✓ не чистить одежду быстроиспаряющимися веществами в плохо проветриваемых помещениях или там, где есть огонь;
- ✓ не использовать огонь любого типа (свеча, факел, бензиновая лампа) в пожароопасных местах;
- ✓ не переливать легковоспламеняющиеся жидкости по соседству с источником тепла;
- ✓ не складировать вместе различные материалы, которые при соприкосновении самовозгараются;
- ✓ не перегружать сеть и не оставлять включенные электроприборы без присмотра;
- ✓ пользоваться только исправными электроприборами, розетками, вилками и выключателями;
- ✓ не заменять в распределительных щитах перегоревшие предохранители (пробки) проволокой и другими предметами;

- ✓ не обертывать электролампы бумагой и материей и не применять для устройства осветительной сети телефонные провода;
- ✓ не применять бытовые электронагревательные приборы без несгораемых подставок;
- ✓ не устанавливать нагревательные приборы вблизи горючих предметов и материалов;
- ✓ не разогревать мастики, лаки, аэрозольные баллончики на открытом огне;
- ✓ не пользоваться неисправными печами и не применять для растопки горючие жидкости;
- ✓ не оставлять сгораемые материалы и имущество вблизи печей, а топящиеся печи без надзора;
- ✓ периодически очищать дымоходы печей от сажи;
- ✓ не преграждать доступ к средствам пожаротушения и не хранить на чердаках, лестничных клетках и в коридорах горючие материалы и имущество.

При эксплуатации телевизоров необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ не устанавливать телевизор в непосредственной близости от легковоспламеняющихся приборов;
- ✓ не устанавливать телевизор вблизи приборов отопления или в мебельных стенках, где он плохо охлаждается;
- ✓ не закрывать вентиляционные отверстия задней стенки и в нижней части корпуса телевизора;
- ✓ располагать розетку подключения вилки питания в доступном месте для быстрого отключения телевизора от сети;
- ✓ не оставлять включенный телевизор без присмотра;

- ✓ вынимать вилку шнура питания из розетки, если телевизор остается неработающим длительное время или неисправен.

При возгорании в телевизоре надо сразу же отключить его от сети, а затем тушить водой через вентиляционные отверстия задней стенки. При этом стоять следует сбоку от телевизора, так как нагретый кинескоп может взорваться и поранить Вас. Можно вначале набросить на телевизор плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, а затем тушить водой или домашним огнетушителем.

Необходимо соблюдать правила эксплуатации газовой плиты. Если Вы почувствовали запах газа, не включайте освещение, не зажигайте спички и не применяйте открытый огонь. Первое, что надо сделать в этом случае – это открыть окно, закрыть вентиль на Вашей газовой трубе и вызвать аварийную газовую службу.

В борьбе с пожарами особенно важно быстро отреагировать на него, используя для тушения огня все доступные средства. Однако если огонь в кратчайшее время ликвидировать невозможно, следует немедленно вызвать пожарную команду.

Правила поведения и действия при пожаре:

1. При возникновении пожара и в ходе его сохраняйте самообладание, способность быстро оценивать обстановку и принимать правильные решения. Не впадайте в панику сами и не дайте впасть в панику окружающим.

2. Немедленно вызовите пожарную команду. Вызывая пожарных, нужно четко сообщить название населенного пункта или района, название улицы, номер дома, этаж, где произошел пожар, разъяснить, что горит (квартира, чердак, подвал, склад,

гараж и т.д.), объяснить, кто звонит и назвать номер своего телефона.

3. Приступайте к тушению пожара только в том случае, если есть уверенность, что Вы сможете справиться с огнем. При этом в случае опасности поражения электрическим током отключите электроэнергию, а для предотвращения взрыва перекройте газ. Нельзя применять воду для тушения пожаров на электроустановках под напряжением, в помещениях (складах), где имеются металлический натрий, калий, электрическая стружка, негашеная известь и т.п.

4. При пожаре в квартире, если отсутствует огнетушитель, подручными средствами могут быть плотная ткань (лучше, если она мокрая) и вода. Загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой. Также можно тушить одеяла, подушки. Нельзя открывать окна, так как огонь с поступлением кислорода вспыхивает сильнее. По этой же причине надо очень осторожно открывать двери в помещение, где начался пожар.

5. Когда есть возможность затушить пламя, лучше двигаться против огня, стараясь ограничить его распространение и толкая огонь к выходу или туда, где нет горючих материалов. Наиболее эффективное тушение пламени осуществляется с высоты на уровне огня. Необходимо страховаться веревкой, когда надо идти вдоль коридоров, на крыши, в подвалы и другие опасные места, так как в сильном дыму трудно отыскать дорогу обратно.

6. Если ликвидировать очаг возгорания собственными силами не удалось, то немедленно покиньте помещение, не забыв при этом предупредить о пожаре людей, находящихся в соседних помещениях. При невозможности покинуть горящее здание через лестничные марши используйте окна, балконы,

проемы в стенах зданий. Через сильно задымленное помещение следует двигаться вдоль стены, на четвереньках или ползком – внизу меньше дыма. Двери следует открывать осторожно, чтобы не произошло вспышки газов.

7. При невозможности выйти из помещения, намочите ткань, тряпки и постарайтесь как можно тщательнее заткнуть щели, чтобы воспрепятствовать проникновению в помещение угарного газа. Защитите органы дыхания и ждите помощи, подавая о себе сигналы.

8. Если Вы или кто-то другой во время пожара получили ожог, то, прежде всего, следует немедленно погасить пламя, сорвать горящую одежду и накрыться чем-либо препятствующим доступу воздуха. Затем обоженную часть тела следует освободить от одежды. При этом если к коже прилипли обгоревшие остатки одежды, нужно наложить на них стерильную повязку. Снимать и отдирать их от тела нельзя. Если на месте ожога образовались пузыри, их ни в коем случае нельзя вскрывать. Для борьбы с ожоговым шоком рекомендуется обильное теплое подсоленное питье и промывание обоженного участка в течение 15 минут струей холодной воды. И, конечно, надо как можно быстрее обратиться к врачу.

Вопросы и задания

1. Что такое пожар? Какими параметрами он характеризуется?
2. Что является причиной пожаров?
3. Перечислите меры пожарной безопасности.
4. Какие правила пожарной безопасности следует соблюдать при эксплуатации телевизоров?
5. Что нужно делать при возгорании в телевизоре?
6. Как следует действовать, если Вы почувствовали запах газа?
7. Как следует себя вести и действовать при пожаре?

8. В каких случаях нельзя применять воду для тушения пожаров?
9. Почему во время пожара не следует открывать окна и двери?
10. Как следует преодолевать горящее помещение?
11. Что нужно делать при невозможности покинуть помещение во время пожара?
12. Как оказать помощь получившему ожог во время пожара?

ГЛАВА 4
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ГАЗОВЫМИ ПРИБОРАМИ

Газ, который обычно используется в домах, бывает двух видов: сжиженный нефтяной газ (в баллонах) или метан (городской магистральный газ).

Но каким бы газом вы ни пользовались, важно подчеркнуть, что для установки приборов, газовых колонок, печей и для ухода за ними надо обращаться только к специалистам. Часто пожары возникают из-за незнания как пользоваться газом или из-за легкомыслия.

Прежде всего, следует помнить, что горящий газ сжигает кислород, поэтому не закрывайте в кухне вентиляционные отверстия, и чаще проветривайте ее. На ночь и уходя из дома, обязательно перекрывайте кран подачи газа. Помните: в аварийных ситуациях на газовых магистралях вам могут внезапно перекрыть подачу газа, а потом вновь подать его без предупреждения!

При пользовании газовым баллоном следует соблюдать особые меры предосторожности:

- ✓ баллон, установленный вне стен дома, не должен находиться в непроветриваемых помещениях;
- ✓ он не должен стоять в перевернутом или наклонном

положении;

- ✓ если баллоны размещены около дома, желательно установить их на расстоянии не менее метра от окон, дверей, укрыть от солнечных лучей, поместив в деревянный ящик с отверстием. В любом случае баллоны нельзя закапывать или ставить в подвал или ниже уровня земли;
- ✓ баллон и гибкая трубка не должны находиться вблизи от источника тепла;
- ✓ нельзя заменять газовый баллон, если рядом огонь, горячие угли, включенные электроприборы;
- ✓ перед заменой баллона следует убедиться, что краны заменяемого и нового баллонов закрыты;
- ✓ прокладка между краном баллона и регулятором должна меняться при каждой новой установке;
- ✓ гибкий резиновый шланг длиной не более метра должен быть специального типа, т.е. пригодный для сжиженного нефтяного газа, с маркировкой; его надо периодически проверять. Он не должен быть пережат или растянут и должен быть зафиксирован с помощью зажимов безопасности;
- ✓ после каждой замены баллона необходимо проводить проверку соединений с помощью мыльного раствора (не огнем!). Только после этого можно проверять действие газовых приборов;
- ✓ если вы чувствуете запах газа, следует закрыть кран баллона и хорошо проветрить помещение;
- ✓ после каждого пользования кран баллона надо закрывать;
- ✓ помещение, где работает газовое оборудование, необходимо чаще проветривать;

- ✓ аппараты, снабженные выхлопной трубкой, должны быть связаны с вытяжной трубой, которая обеспечивала бы хорошую тягу.

Использованные баллоны не бывают абсолютно пустыми и поэтому безопасными. Внутри них всегда остается немного газа. Его нельзя удалить, перевернув баллон, нельзя также из соображений безопасности переливать газ из больших баллонов в маленькие и в автомобильные газовые баллоны. Газ в баллонах имеет свойство распространяться вниз, так как он в два с половиной раза тяжелее воздуха, газ издает резкий запах, и его утечку можно легко обнаружить.

Магистральный газ, используемый в городах, более легкий, он распространяется кверху, запах его не такой сильный, но его также несложно обнаружить. Способы обнаружения утечки газа:

- на глаз - на поверхности газовых труб, смоченных мыльной водой, в месте утечки образуются пузырьки;
- на слух - в случае сильной утечки газ вырывается со свистом;
- по запаху - характерный запах, которым обладает газ, становится сильнее вблизи места утечки.

Нельзя искать место утечки с помощью открытого огня!

Если произошла утечка газа в квартире то:

- немедленно предупредите соседей и от них по телефону вызовите аварийную газовую службу, избегая всяких действий, вызывающих искрение и повышение температуры воздуха в квартире;
- прекратите, если возможно, подачу газа;
- проветрите квартиру, открыв окна и удалив из нее всех присутствующих;
- выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь, и дождитесь

прибытия специалистов газовой службы на улице.

При утечке газа категорически запрещается курить, зажигать спички, нажимать кнопку электрического звонка, клавиши выключателей, звонить по телефону (выдерните шнур из розетки, чтобы вам не могли позвонить), ходить по твердому полу в обуви с гвоздями или подковками (чтобы избежать образование искры). Иногда искра появляется при включении какого-нибудь электроприбора (очень часто - холодильника) и ее достаточно, чтобы вызвать взрыв, несмотря на принимаемые меры предосторожности.

Если газ загорелся в месте утечки, то:

- немедленно удалите всех людей из квартиры и от соседей вызовите аварийную газовую службу и пожарную охрану;
- пока газ горит, опасности взрыва нет; поэтому никогда не пытайтесь потушить пламя, так как это приведет к катастрофе: газ и воздух вместе образуют взрывчатую смесь и при наличии источника огня (перегретый металл, горящие угольки, искры, электродуга) неизбежен взрыв;
- постарайтесь перекрыть подачу газа, следите за тем, чтобы не загорелись расположенные близко от огня предметы (занавески, полотенце и т.п.).

Если в горелке погасло пламя, то:

- не пытайтесь вновь зажечь ее - это приведет к взрыву накопившегося газа.
- перекройте кран подачи газа,
- откройте окна и проветрите кухню;
- подождите, пока горелка остынет (при необходимости очистите ее от остатков пищи и жира, продуйте отверстия подачи газа) и затем вновь зажгите газ, предварительно закрыв окна и ликвидировав сквозняк;
- если на кухне накопилось много газа, во избежание

отравления намочите водой платок, прижмите к лицу и, дыша через него, войдите на кухню и перекройте кран подачи газа. Если это сделать не удается, немедленно эвакуируйте всех соседей по лестничной площадке и вызовите аварийную газовую службу и пожарную охрану.

Если из баллона со сжатым газом произошла утечка, то:

- немедленно вызовите аварийную газовую службу и вынесите баллон на улицу, оберегая его от ударов (если баллон нельзя вынести на улицу, можно временно перекрыть утечку мокрой тряпкой);
- накройте баллон мокрой плотной тканью и никого не подпускайте к нему до приезда специалистов;
- проветрите кухню, не пользуйтесь освещением и электроприборами.

Если на баллоне с газом появился огонь, то:

- попросите домашних или соседей немедленно вызвать пожарную охрану и аварийную газовую службу, удалите всех из квартиры;
- попытайтесь закрыть кран на баллоне, обернув руки мокрой тряпкой;
- не задувайте пламя - возможен взрыв;
- не пытайтесь выносить или переставлять куда-либо баллон со сжатым газом, пока он не охладился - от малейшего толчка он может взорваться.

Если Вы обнаружили запах газа в подъезде, то:

- немедленно позвоните в аварийную газовую службу;
- вместе с соседями постарайтесь выявить место и источник утечки газа;
- если необходимо проникнуть в квартиру, откуда идет газ, ломайте дверь;
- объявите об опасности всем жильцам дома, и

предупредите их об опасности использования электрических звонков и открытого огня;

- распахните в подъезде окна и двери, тщательно проветрите его;
- по прибытии специалистов газовой службы укажите им источник утечки газа и выполняйте их указания.

Если произошел взрыв газа, то:

- если во время взрыва Вы находились в квартире, перекройте подачу газа и выключите электричество, немедленно покиньте квартиру, закрыв за собой дверь;
- немедленно вызовите аварийную газовую службу, пожарную охрану, милицию, "Скорую помощь";
- по возможности тушите пожар и спасайте соседей из-под обломков стен и перекрытий, применяя подручные средства (ломы, лопаты и т.п.);
- будьте предельно осторожны, т.к. взрывы могут повториться.

Вопросы и задания

1. Какие общие правила и меры безопасности следует соблюдать при пользовании газом?
2. Перечислите особые меры предосторожности при пользовании газовым баллоном.
3. Перечислите способы обнаружения утечки газа.
4. Что следует делать и чего нельзя в случае утечки газа в квартире?
5. Что делать, если: а) газ загорелся в месте утечки; б) в горелке погасло пламя; в) из баллона со сжатым газом произошла утечка; г) на баллоне с газом появился огонь; д) Вы обнаружили запах газа в подъезде; е) произошел взрыв газа?

ГЛАВА 5

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

Прежде чем использовать электроинструменты (электросверлилки, электродрели, электровибраторы, электромолотки, электропаяльники и т.д.) необходимо проверить:

- затяжку винтов, крепящих узлов и деталей электроинструмента;
- исправность редуктора путем проворачивания рукой шпинделя электроинструмента (при отключенном электродвигателе);
- состояние кабеля, шнура электроинструмента, целость изоляции, отсутствие изломов жил;
- исправность заземления.

Включение и отключение электроинструмента и бытовых электроприемников (радиоприемников, телевизоров, электрофонов, холодильников, электроплиток, пылесосов, стиральных машин, настольных ламп, торшеров, электроутюгов, электрочайников и т.п.) выполняется выключателем, а если он не предусмотрен (электропаяльники, электроутюги и т.п.), - штепсельной вилкой. При этом если на корпусе электроинструмента или бытового электроприемника имеется штепсельный разъем (шнур), кабель питания подключается сначала к нему, а затем к сети (отключение производится в обратном порядке). Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками. Следите за исправным состоянием изоляции электропроводки, электроприборов, а также шнуров, с помощью которых они включаются в сеть. При обнаружении повреждения изоляции шнура или провода его следует отключить от электросети, а оголенное место аккуратно и плотно обмотать двумя-тремя слоями изоляционной ленты.

Нельзя ремонтировать и заменять под напряжением поврежденные выключатели, розетки, ламповые патроны,

приборы и светильники. Выполнять эти работы следует только после отключения сети. Нельзя пользоваться оголенными концами провода вместо штепсельных вилок, а также самодельными электроприборами, «жучками» и т.п.

Применять бытовые электроприемники необходимо на удалении не менее 1,5 м от заземленных металлических конструкций. Нельзя пользоваться бытовыми электроприемниками напряжением 220В в помещениях с токопроводящими полами без применения средств защиты (диэлектрических перчаток и ковриков). При работе с электроинструментом напряжением 127В и выше обязательно использовать диэлектрические перчатки. Нельзя держаться за провода электроприемников, использовать массу тела для обеспечения дополнительного давления на электроинструмент, работать с электропаяльниками без специальных металлических подставок, определять нагрев паяльника прикосновением руки или приближением кожи, очищать жало включенного в сеть паяльника. Не допускается прикосновение шнуров и кабелей электроприемников с горячими металлическими, влажными и масляными поверхностями.

Электроинструмент или бытовой электроприемник подлежит немедленному отключению при исчезновении питающего напряжения или появления признаков неисправности (сильный нагрев, вибрация, искрение, появление дыма или запаха от горения изоляции, ощущение напряжения на корпусе и т.п.). При этом кроме отключения электроприемника выключателем необходимо отключить его от сети путем отстыковки штепсельного разъема. Включать электроприемник можно только после устранения неисправности.

Тушить горящие предметы, находящиеся под напряжением, можно только углекислотными, углекислотнобромэтиловыми, аэрозольными и порошковыми огнетушителями. Тушить их водой, химическими, пенными и воздушно-пенными огнетушителями можно только при снятом напряжении.

У переносных и бытовых электроприемников напряжением 500В проверяется мегаомметром сопротивление изоляции электроприемника вместе с питающим кабелем (шнуром) и отсутствие замыкания токоведущих частей на корпус электроприемника. Сопротивление должно быть не ниже 0,5МОм для переносных электроприемников и не ниже 0,3МОм для бытовых электроприемников.

Электрический ток поражает внезапно, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока. Поражение может наступить и через дуговой контакт, при приближении на недопустимо близкое, опасное расстояние к токонесущему проводу высокого напряжения, а также при попадании под шаговое напряжение, возникающее при обрыве и падении на землю провода действующей воздушной линии 380В и выше. Поэтому для предотвращения электротравматизма нельзя прикасаться к проводам (провисшим или лежащим на земле), влезать на опоры воздушных линий электропередач, набрасывать на провода посторонние предметы, входить в распределительные пункты и трансформаторные подстанции.

Вопросы и задания

1. Что необходимо проверить, прежде чем использовать электроинструменты?
2. Как производить включение (выключение) электроинструментов и бытовых электроприемников?

3. Что нужно сделать при обнаружении повреждения изоляции электрического шнура или провода?
4. Что необходимо сделать, прежде чем приступить к ремонту выключателей (розеток, ламповых патронов, приборов, светильников)?
5. Перечислите требования при пользовании бытовыми электроприемниками и работе с электроинструментом.
6. Как тушить горящие предметы, находящиеся под напряжением?
7. В каких случаях наступает поражение человека электрическим током?

ГЛАВА 6

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

“Не зная броду, не суйся в воду”.

Русская пословица

Ежегодно в России гибнет на воде 14-15 тысяч человек. Во многих случаях число пострадавших могло быть значительно меньше, если бы люди соблюдали элементарные меры безопасности на воде и умели оказать помощь утопающему.

Прежде всего, необходимо учесть, что любой водоем – это место повышенной опасности. Поэтому при купании в открытом водоеме необходимо помнить и выполнять общие меры безопасности на воде:

- ✓ не купаться в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;
- ✓ не купаться в одиночку и в нетрезвом виде;
- ✓ не нырять в местах с неизвестным дном;
- ✓ не заплывать за ограничительные знаки мест, отведенных для купания;
- ✓ не выплывать на судовой ход и не подплывать к моторным, весельным лодкам, катерам, баржам и другим плавательным средствам;

- ✓ не заплывать далеко от берега на надувных матрацах и камерах;
- ✓ не доводить себя до переохлаждения и переутомления. При появлении озноба или сильной усталости необходимо выйти из воды и согреться.

Очень часто при длительном пребывании в воде, сильном переутомлении или при резком движении могут появиться судороги. При судорогах ног необходимо лечь на спину и работать одними руками, стараясь при этом слегка разогреть и промассировать мышцы, сведенные судорогой. Если судорога свела икроножные мышцы, нужно вытянуть ногу и руками подтянуть к себе пальцы стоп. При судорогах мышц бедра нужно согнуть ногу в колене рукой и прижать пятку к ягодице. Если сводит мышцы рук, то лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки. При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колени к животу.

Если Вы заплыли далеко и чувствуете, что нет сил возвратиться обратно, то главное в этом случае – не терять самообладание. Повернитесь на спину, отдохните, восстановите дыхание. После этого постарайтесь спокойно и ровно плыть к берегу, избегая энергичных и порывистых движений. Время от времени делайте остановки, отдыхая на спине.

Тонущему человеку необходимо, в первую очередь, бросить спасательный круг, доску, любые другие предметы, за которые он мог бы держаться, пока не подплывут спасатели. Если спасательных средств нет, то помощь пострадавшему на воде оказывается вплавь.

При этом подплывать к тонущему следует осторожно, лучше всего сзади, чтобы избежать его захватов. Способы освобождения от захватов показаны на рис. 7:

при захвате за руки – провести выкрут рук в сторону больших пальцев тонущего;

при захвате туловища спереди – провести болевой прием нажатием пальцами рук под ушной раковиной;

при захвате за шею сзади – провести нырок под руку и выход назад.

Брать тонущего следует сзади под мышки или затылок, около ушей, и, поддерживая его лицо над водой, плыть на спине к берегу. Наиболее распространенными способами транспортировки утопающего являются следующие (рис. 7):

1) поддерживая пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть плыть на спине, выполняя движения ногами способом «брасс»;

2) просунув сзади руку под ближайшую руку пострадавшего и захватив пальцами его нижнюю челюсть, плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами;

3) просунув руку под обе руки пострадавшего и захватив дальнюю руку выше локтя, плыть брассом или на боку, выполняя движение свободной рукой и ногами;

4) когда пострадавший сам удерживается руками за плечи, плыть брассом.

После выноса пострадавшего на берег или подъема его в лодку следует немедленно оказать ему первую помощь: очистить полость рта, удалить воду из дыхательных путей, при необходимости провести искусственное дыхание, а, если нужно, то и непрямой массаж сердца (рис. 8).

Для проведения искусственного дыхания необходимо как можно скорее очистить платком, марлей или бинтом полость рта и глотки пострадавшего от слизи или песка, а затем быстро удалить воду из его дыхательных путей, повернув пострадавшего на живот, перегнув его через свое колено и

несколько раз надавив на спину. После этого уложить пострадавшего на спину, стать на колени с правой стороны и, максимально запрокинув его голову (так чтобы язык не закрывал гортань) и зажав его ноздри, глубоко вдохнуть, плотно прижать свой рот к его открытому рту с силой вдуть в него воздух. Выдохнув, вновь сделать глубокий вдох и повторить процедуру. Оптимальная частота 12-15 вдуваний в минуту. Критерием того, что искусственное дыхание проведено правильно, является приподнимание грудной клетки пострадавшего. Искусственное дыхание необходимо производить до тех пор, пока пострадавший не начнет самостоятельно дышать (иногда это происходит через 2 часа). При возобновлении дыхания надо перенести пострадавшего в теплое помещение и прикладывать к ногам грелки. Для усиления кровообращения рекомендуется растирать тело по направлению к сердцу полотенцем или губкой. Прекращать искусственное дыхание можно только при наличии явных признаков смерти или по разрешению врача.

Непрямой массаж сердца проводится пострадавшему, если у него не прощупывается пульс. Для проведения непрямого массажа сердца необходимо положить на два пальца выше нижнего конца грудины нижнюю часть ладони, а сверху – ладонь другой руки под прямым углом. Пальцы кисти не должны касаться грудной клетки. Резкие, ритмичные, но не очень сильные надавливания следует производить, не сгибая рук в локтях и помогая тяжестью туловища. После каждого толчка следует расслаблять руки, не отнимая их от грудины. В минуту делают примерно 60 толчков на грудину. При оказании помощи одним человеком сначала производят 7-8 надавливаний на грудину, а затем делают одно вдувание. Если помощь

пострадавшему оказывают два человека, то после 4 – 5 надавливаний на грудину проводят одно вдувание.

Вопросы и задания

1. Какие правила и меры безопасности следует соблюдать при купании в открытом водоеме?
2. Что следует делать при появлении судорог?
3. Какие меры следует предпринять по спасению утопающих?
4. Как подплывать к утопающему?
5. Какие способы освобождения от захватов утопающих Вы знаете?
6. Какими способами можно транспортировать утопающего?
7. Как провести искусственное дыхание?
8. Как провести непрямой массаж сердца?

ГЛАВА 7
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОТРАВЛЕНИЙ

“Мухомор красен, да для здоровья опасен”.
Русская пословица

В домашнем питании необходим контроль при употреблении консервированных продуктов. Вскрытые консервы из жестяных банок рекомендуется даже для кратковременного хранения помещать в стеклянную или фарфоровую посуду, так как под влиянием кислорода воздуха коррозия банок резко увеличивается и через несколько дней содержание свинца и олова в продукте многократно возрастает. Нельзя также хранить маринованные, соленые и кислые овощи и фрукты в оцинкованной посуде во избежание загрязнения продуктов цинком и кадмием.

Вода из «горячего крана» не предназначена для питья. Это – бытовая вода для мытья и стирки. Она содержит опасные для

здоровья вещества, способные вызвать отравления, аллергию, дерматозы, расстройства желудка, болезни печени и почек. Особенно чувствительны к таким веществам маленькие дети и пожилые люди. Мыть посуду нужно горячей водой, а ополаскивать – питьевой, холодной.

Не храните питьевую воду и не готовьте пищу в алюминиевой посуде. Алюминоз – опасное заболевание. Не рекомендуется также хранить и готовить пищу в декоративной фарфоровой или керамической посуде, так как очень часто глазурь содержит соли свинца и кадмия, которые легко переходят в пищу, если такую посуду использовать для еды. То же самое относится к пластмассовой посуде. В ней можно хранить, и то непродолжительное время, только сухие продукты. Для приготовления и хранения продуктов следует использовать только посуду, специально предназначенную для пищевых целей.

При содержании в воздухе загрязнителей, особенно жирорастворимых, нельзя держать продукты на воздухе открытыми длительное время. Продукты следует герметично упаковывать, но ни в коем случае не в бумагу. Бумага в процессе изготовления проходит стадию беления. В России беление проводится с помощью хлора, при этом в бумаге образуются диоксины. Поскольку они жирорастворимы, в беленую бумагу нельзя заворачивать жирные продукты: масло, сало, мясо, кекс, пирожки и т.д.

Любителям рыбной ловли следует помнить, что:

- ✓ нельзя употреблять в пищу рыбу, покрытую кожными язвами, лишенную чешуи, боковых плавников;
- ✓ нельзя есть рыбу, имеющую кровоизлияния и опухоли внутренних органов;
- ✓ нельзя есть рыбу с необычным видом, яркой окраской;

- ✓ если у рыбы жабры покрыты слизью, а мясо отстает от позвоночника – ее лучше выбросить;
- ✓ если рыба Вам неизвестна, ее лучше не употреблять;
- ✓ если водоем загрязнен, нельзя есть печень пойманных рыб (в ней накапливаются яды).

В быту чаще всего наблюдается отравление грибами. Даже съедобные грибы могут стать вредными при их повторном согревании. Поэтому с целью профилактики отравления грибами необходимо соблюдать следующие элементарные меры предосторожности:

✓ собирать только известные Вам виды грибов;

✓ не есть грибы сырыми, а незнакомые и вызывающие сомнения грибы не пробовать даже на язык;

✓ не собирать грибы, которые имеют у основания ножки клубневидные утолщения, окруженные капсулой (именно этот признак отличает поганку и мухомор от других грибов);

✓ не употреблять в пищу свинушки, т.к. содержащийся в них яд мускарин не разрушается при отваривании и при систематическом употреблении свинушек в пищу в крови образуются антитела, создающие угрозу здоровью и жизни;

✓ не собирать и не есть перезрелые, червивые и испорченные грибы;

✓ волнушки, чернушки, белянки, грузди, валуны, сыроежки и другие грибы, имеющие едкий и горький вкус, следует перед засолом вымачивать и отваривать, чтобы удалить раздражающие желудок вещества;

✓ принесенные домой грибы разбирать, отваривать и подвергать кулинарной обработке в день сбора или не позднее следующего утра.

В профилактике отравлений алкоголем, никотином, лекарственными препаратами важно чувство меры. Будьте

также очень внимательны при их покупке. В настоящее время очень много поддельной продукции, в том числе винно-водочных и табачных изделий, лекарств. Поэтому ни в коем случае не покупайте их в сомнительных торговых палатках, на рынке и, тем более, с рук.

Профилактика отравлений угарным газом заключается в правильном пользовании газовыми колонками, проветривании окрашенного помещения, своевременном закрытии печных заслонок в помещениях с печным отоплением (пока на углях видны голубые огоньки, закрывать вьюшку смертельно опасно), недопущении работы двигателей автомобилей в гаражах.

Профилактика отравления ртутью состоит в соблюдении элементарных мер безопасности и осторожности при пользовании приборами, содержащими ртуть. Чтобы избежать отравления категорически запрещается находиться в помещениях, где имеют место выделения паров ртути без средств защиты. В случае пролива ртути нельзя допускать ее растекания и дробления на мелкие шарики. Если ртуть все же раскатилась по столу или полу, ни в коем случае не пытайтесь вытереть ее тряпкой – это приведет лишь к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения. При помощи кисточки соберите самые крупные шарики в бумажный конвертик, более мелкие шарики «втяните» в резиновую грушу, а самые мелкие капельки «наклейте» на лейкопластырь. Всю собранную ртуть поместите в банку с водой, и плотно закройте ее. Очищенную поверхность протрите мокрой газетой, а затем обработайте раствором марганцовки, при этом тщательно и долго проветривайте помещение.

Вопросы и задания

1. Как следует хранить продукты?
2. Какие меры предосторожности следует соблюдать для предотвращения отравления грибами?
3. Что служит профилактикой предотвращения алкоголем, никотином, лекарственными препаратами?
4. Как избежать отравления угарным газом?
5. Какие меры безопасности следует соблюдать при обращении с ртутью?

ГЛАВА 8
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБЩЕНИИ С ПРИРОДОЙ И С ЖИВОТНЫМИ

“Зимой волка бойся, а летом - мухи”.

Русская пословица

Во время общения с природой человек может подвергнуться нападению со стороны животных, змей, скорпионов, пауков, жалящих насекомых. Поэтому нелишне знать их повадки и соблюдать необходимые меры предосторожности.

В природе известно около 230 видов ядовитых змей. В средней полосе России обитает ядовитая гадюка. Змея сама не нападает. Укус ядовитой змеи – это акт самообороны.

Чтобы предупредить укус змеи, надо знать места обитания змей и их образ жизни. Змеи распространены в заболоченных местах, около заросших озер и прудов, в горах и пустынях. Днем они прячутся в старых пнях, копнах сена, под камнями или стволами деревьев. Поэтому эти предметы лучше не трогать руками, а пользоваться палкой. Особенно внимательным надо быть в заброшенных карьерах, среди каменных развалин, в старых строениях, т.к. змеи часто селятся в местах, оставленным человеком. Необходимо соблюдать осторожность и на тропе, т.к. змеи любят здесь греться. Поэтому, отправляясь в

«змееопасные» районы, всегда надевайте длинные плотные брюки и высокую обувь. Неплохо защищает от укусов змей и шерстяной носок.

Необходимо знать и некоторые повадки змей. Кобра, например, нападая, способна сделать бросок, равный третьей части длины ее тела. Очень характерна ее поза угрозы: поднятая вертикально передняя треть тела, раздутый капюшон, покачивание из стороны в сторону, шипение. Гюрза в угрозе броска зигзагообразно выгибает переднюю часть тела. Эфа свертывается в розетку, в центре которой находится голова со своеобразным рисунком, напоминающим летящую птицу или крест. Щитомордники перед нападением мелко трясут кончиком хвоста.

Для предупреждения укола (укуса) скорпиона или укуса ядовитых пауков следует помнить, что они ведут сумеречный и ночной образ жизни. Поэтому при ночевках в местах обитания ядовитых членистоногих необходимо соблюдать осторожность. Укладываясь спать, надо натягивать полог палатки и тщательно подворачивать ее края под спальный мешок, чтобы ткань не касалась тела. На землю внутри полога хорошо положить кусок овчины – ее запах отпугивает змей и ядовитых насекомых. Нужно проверять постель, обувь, складки одежды, куда могут заползти скорпионы и пауки.

Наиболее опасен каракурт («черная вдова»). Он встречается в пустынной и степной зоне Средней Азии, в Северной Африке, Южной Европе, в Крыму, на Кавказе.

В июне-июле пауки активно перемещаются. В это время резко возрастает и число пострадавших от укусов. Каракурт активен ночью, но опасен и днем, если наступить на него ногой или захватить с травой или землей. Поэтому при обследовании

почвы, растительности нужна осторожность: в щелях и норах могут быть каракурты, особенно опасные в период миграций.

Многие насекомые, привлеченные запахом, цветом или потревоженные, жалят. Наиболее известные из них осы, пчелы, слепни. Есть и другие насекомые, укусы которых вызывают боль, жжение и воспаление. Даже если укус не смертелен, он может потребовать предохранительной прививки. Чтобы избежать укуса:

- ✓ не протягивайте руки между ветками, усыпанными цветами или плодами;
- ✓ там, где много насекомых, пользуйтесь репеллентами;
- ✓ носите рубашки с длинными рукавами и длинные брюки;
- ✓ используйте специальные устройства для уничтожения и отпугивания насекомых.

При общении с животными помните основное правило - не подходите близко к ним. Лучше всего наблюдать за животными издали. В том случае если животное само подбегает к Вам, то, во-первых, не показывайте перед ним страха, а, во-вторых, не пытайтесь убегать от него, если это животное бегает быстрее Вас. В противном случае это животное не применет устремиться за Вами и, возможно, напасть на Вас. Дикие животные обладают инстинктом, чувствуя, боится их человек или нет, причем нападают они в том случае, когда чувствуют страх, слабость.

При случайной встрече с крупным зверем нужно дать ему возможность скрыться. При явно агрессивном поведении животного, в том случае если у Вас нет оружия, можно использовать крик, свист, стук палки, открытый огонь.

В том случае, если животное все-таки готовится напасть на Вас, прежде всего, сохраняйте хладнокровие и не поддавайтесь панике. Попытайтесь отвлечь внимание животного, бросив в сторону какой-либо предмет, и в это время подыскать оружие

защиты. Ни в коем случае не поворачивайтесь к животному спиной. При нападении животного постарайтесь уловить сам момент нападения, когда животное прыгает на Вас и этот момент используйте для нанесения по нему удара. У большинства животных болевыми точками являются нос, глаза, пах. Поэтому наносите удар по этим точкам.

В последнее время участились случаи нападения на людей собак. Ежегодно от их укусов в одном только городе Москве страдает около 20 тысяч человек. Особенно опасны известные своей агрессивностью неапольские сторожевые псы, доги, доберманы, бультерьеры и др. Чтобы избежать нападения собак, соблюдайте следующие меры предосторожности:

- ✓ не приближайтесь к собаке, даже если она находится на привязи, не трогайте ее во время сна или еды;
- ✓ не играйте с хозяином собаки, делая резкие движения, которые могут быть восприняты животным как агрессивные;
- ✓ не показывайте страха или волнения перед враждебно настроенной собакой.

В случае если Вы подверглись нападению собаки, не старайтесь убежать, твердым голосом отдайте знакомую ей команду типа «Стоять» или «Фу». Вы можете использовать против агрессивной собаки дейзер (небольшой приборчик американского производства для ультразвукового отпугивания собак), электрошокер, газовое оружие, перцовый баллончик.

Собаки обычно нападают следующим образом. Спереди (уворачиваются от ударов обороняющегося и стараются обойти его сбоку или сзади, после чего кусают за руку, за ногу и т.п.), сзади (догоняя). Тяжелая собака обычно хватает человека за торс зубами и валит на землю. Средняя собака сбивает человека с ног, прыгая всеми четырьмя лапами на него. Легкие собаки

запрыгивают на спину и стараются вцепиться в плечо или шею и повиснуть на человеке. Взгляд собаки всегда направлен в то место, которое она хочет укусить.

Если избежать нападения собаки не удалось, то, прежде всего, постарайтесь защитить горло или лицо и нанести удар по носу, глазам или паху собаки. Если собака Вас все же укусила, то постарайтесь остановить кровотечение, промойте место укуса и обратитесь к врачу. Поставьте также в известность о случившемся милицию, указав, по возможности, точный адрес владельца собаки.

И помните, что чтобы там ни говорили насчет друга, все равно собака – это, прежде всего, животное. Поэтому надлежащим образом и подходите к общению с ней.

Кошки могут поцарапать, занеся в ранку инфекцию; были случаи, когда кошка лишала ребенка глаза. Другая опасность - передача человеку различных типов инфекций через шерсть домашних животных. Животные не должны спать в кровати. Их следует часто и тщательно мыть, периодически показывать ветеринару, делать им необходимые прививки. Наиболее известные инфекции, которые передаются от собак и кошек - это бешенство и чесотка. Через царапину, сделанную собакой или кошкой, также может передаться столбняк. Поэтому будьте осторожны в общении с домашними животными.

Вопросы и задания

1. Как предупредить укус змеи (паука, скорпиона, жалящего насекомого)?
2. Какое основное правило следует соблюдать при общении с животными?
3. Как следует действовать при случайной встрече с крупным зверем?
4. Что нужно делать в том случае, если животное готовится напасть на Вас?

5. Что делать при нападении животного?
6. Какие меры предосторожности следует соблюдать при общении с собаками?

ГЛАВА 7

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ВОРОВ И МОШЕННИКОВ

“Во всех странах железные дороги для передвижения служат, а у нас сверх того и для воровства”.

М. Салтыков-Щедрин
русский писатель сатирик

“Не играл бы ты, дружок, не остался б без порток!”.

Русская пословица

“Не там воруют, где много, а там, где оплошно”.

Русская пословица

В последнее время у нас в стране значительно возросло количество случаев воровства и мошенничества. Наш народ обворовывают повсюду: и в государственных учреждениях, и на улице, городских площадях и скверах, на транспорте, в толпе, на митинге, на концерте, на спектакле в театре, на пляже и т.д. и т.п.

Воры и мошенники весьма изобретательны и искусны в своем ремесле. Повсюду они стремятся завладеть тем, что им не принадлежит. К сожалению, людей, которые становятся жертвами воровства и обмана, больше, чем можно предположить. Некоторые страдают от жуликов особенно часто, таких людей преступники называют лохами. О том, как не быть лохом, и пойдет ниже речь.

Прежде всего, чтобы не стать жертвой воров, запомните несколько несложных правил, которые позволят Вам, если уж

не предотвратить, то, по крайней мере, уменьшить Ваши потери от действий этой категории преступников:

- ✓ не помещайте бумажник в задний карман брюк, боковой карман пиджака или пальто;
- ✓ не останавливайтесь, не вступайте в разговор на улице с незнакомыми людьми, не меняйте им денег во время такой остановки – Ваши карманы могут опустеть;
- ✓ не носите с собой много наличных денег;
- ✓ избегайте случайных знакомств. Не принимайте приглашения Ваших новых знакомых продолжить общение где-нибудь в другом месте, пока не убедитесь в их честности и благих намерениях. Особую осторожность следует проявлять при попытке завязать знакомство представительницами прекрасного пола;
- ✓ не показывайте деньги или драгоценности, тем более не выставляйте их на показ. Это же относится к тем моментам, когда Вы дожидаетесь своей очереди в кассу, чтобы оплатить что-либо;
- ✓ не откровенничайте с посторонними людьми на улицах, в транспорте, в очередях, во дворе, не говорите им, что в доме у Вас имеются крупные суммы денег, ценности, дорогая аудио- видеоаппаратура, редкие антикварные изделия;
- ✓ не давайте свой адрес и телефон без крайней необходимости;
- ✓ не привлекайте внимание воров бросающейся отделкой двери, желательно чтобы она не отличалась от дверей Ваших соседей;
- ✓ давая различные объявления, не следует указывать время, когда Вас можно застать дома;
- ✓ избегайте мест большого скопления людей: рынки,

толпы, очереди и т.п. Именно в толпе легко столкнуться с теми, кто крадет сумки и бумажники. Сами Вы этого можете даже не заметить из-за толчеи;

- ✓ обращайтесь в учреждения для оплаты какой-либо квитанции или для продления срока действия какого-либо документа не в час пик и не в последние дни перед окончанием срока действия документа;
- ✓ на вокзалах будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра ни на минуту и не доверяйте их для хранения посторонним лицам. В тоже время сами не соглашайтесь присматривать за чужими вещами, чтобы потом не оказаться вовлеченными в скандал по поводу якобы пропавшей вещи;
- ✓ не покупайте с рук билеты для проезда, т.к. зачастую они все фальшивые.
- ✓ во время поездки не держите все деньги в одном месте. Лучше их рассредоточить по разным «укромным» местам. Тогда, в крайнем случае, Вы лишитесь лишь части, не всех денег;
- ✓ во время летнего отдыха на пляже не носите с собой большую сумму, ничего не оставляйте в кабинках или раздевалках;
- ✓ не плавайте с золотыми кольцами, – в воде они могут легко и незаметно для Вас соскользнуть. Не идите купаться с золотыми или серебренными цепочками на шее. Они могут кому-нибудь понравиться и у Вас могут попытаться их сорвать, подплыв к Вам под водой.

Мелкий вор всегда работает в паре, а порой и с группой. Техника всегда одна и та же. В многолюдном месте преступник начинает "случайно толкаться". Когда жертва перестает быть "восприимчивой" к толчкам, он запускает руку в карман или

сумочку и делает свое дело. Операция молниеносна. Добыча переходит напарнику, который сразу же отходит от жертвы, которой чаще всего становиться домохозяйка, пожилая женщина, больной, одинокий или рассеянный человек. Карманник обычно действует наверняка, потому что он видел, как брали деньги со сберкнижки или содержимое бумажника во время оплаты в кассе магазина. Бывает, что один напарник сначала старается отвлечь жертву, в то время как другой обворовывает ее. Нередко напарником является женщина с располагающей внешностью. Если вам удалось "вычислить" мастера мелких краж, можно самим перейти в атаку: пристально разглядывая его, дать понять, что его намерения разгаданы. Без всякого сомнения, он отойдет.

Вслед за изменениями в обществе меняют способы надувательства и мошенники. Появились акции компаний - миллионы людей купили цветные «фантики». Стала возможна купля-продажа квартир - тысячи людей лишились квартир или отдали деньги мнимым продавцам жилья. Появились пластиковые карточки для оплаты покупок... Иначе говоря, мошенники шагают в ногу со временем, нередко опережая его, изобретая все новые способы обмана. Не забывают они и о старых, хорошо отработанных приемах «облапошивания» простаков. В связи с этим каждому следует знать «классику» мошеннического мира, быть готовым к нововведениям и модификациям уже известных трюков ловкачей.

Первая заповедь - не поддаваться обману со стороны того, кто предлагает кажущуюся очень подходящей по цене сделку. Следуйте также следующим правилам:

- ✓ остерегайтесь незнакомых "приветливых", болтливых людей, с порога предлагающих вам большие и выгодные сделки или продающих товар по заниженной цене (он

может быть ворованным или не качественным);

- ✓ заключая договоры с фирмами, совместными предприятиями, требуйте предоставления гарантий учредителями этих фирм, при подозрении на действия подставных лиц или применение поддельных фирменных бланков и печатей проверяйте их подлинность в отделении банка или в организации - учредителе фирмы;
- ✓ не играйте в азартные игры (лотереи, карты, наперстки и т.п.), не пытайтесь "переиграть" специалистов по облапошиванию простаков: дав возможность немного выиграть и, возбудив ваш азарт, они заберут у вас все;
- ✓ избегайте предлагать незнакомым людям дорогой товар, чтобы вам не всучили вместо денег "куклу" (пачку цветной бумаги) или не отобрали деньги сразу же после сделки;
- ✓ при совершении сделок с незнакомыми людьми никогда не передавайте им деньги или вещи в руки даже на короткое время; - будьте особенно внимательны в местах, где имеются проходные дворы, стройки, запасные выходы и т.п., не позволяйте незнакомым людям заходить с вашими вещами в подобные места, чтобы не дать им возможности незаметно скрыться;
- ✓ давая объявление в газету о продаже или покупке ценных вещей, указывайте адрес до востребования (абонентский ящик в отделении связи), чтобы не стать жертвой ограбления;
- ✓ договариваясь о продаже ценных вещей, никогда не давайте незнакомым людям свой адрес или телефон;
- ✓ покупая с рук ценные вещи, не ходите в одиночку, проверяйте упакованный товар перед его оплатой;
- ✓ никогда не покупайте, и не продавайте валюту с рук.

Всегда пользуйтесь услугами банка или обменного пункта;

- ✓ решив купить что-либо, держите вещь в своих руках или отдайте своему спутнику, чтобы в момент платежа вам не смогли ее подменить или вырвать из рук.

Из мошеннических посягательств на личное имущество граждан наиболее распространены:

- завладение чужим имуществом путем вручения покупателю предмета, внешне похожего на предназначавшийся (продажа вещевой "куклы");
- завладение чужим имуществом путем продажи изделий из цветных металлов или из шлифованного стекла вместо изделий из благородных металлов или драгоценных камней ("фармазон");
- завладение чужим имуществом путем обсчета потерпевшего при размене крупных купюр денег или при покупке какой - либо вещи ("ломка");
- завладение чужим имуществом путем подбрасывания "ценностей" и последующего участия в их "дележе" ("подкидка");
- завладение чужим имуществом под предлогом оказания различных услуг в приобретении какого - либо имущества;
- завладение чужим имуществом путем выдачи себя за другое лицо, например, за работника милиции ("самочинный обыск" и "разгон");
- завладение чужим имуществом путем нечестной игры в карты, ("шулерство"), путем гадания, знахарства.

Методы мошенников постоянно совершенствуются, поэтому главное - будьте бдительны и не поддавайтесь на провокации. Ниже даны примеры того, как действуют

мошенники[1].

Человек находит в лифте бумажник или органайзер с документами. Обнаружив в нем номер телефона владельца утерянных вещей, он в тот же вечер сообщает о своей находке. Встреча назначена, в условленный час в условленное место человек приезжает, чтобы передать вещь владельцу. Появляется хозяин документов вместе с приятелем. Осмотрев возвращаемые вещи, хозяин пропажи неожиданно спрашивает: «А где три тысячи долларов?» (Сумма может быть иной). Пока даются объяснения (денег не было и т.п.), человека хватают за руки, кричат, что, если не будут возвращены деньги, разбираться придется в милиции, обвиняют в воровстве (свидетели есть, отпечатки пальцев на кошельке или сумке - тоже). Иногда жертвы такого обмана, загнанные в угол, соглашаются отдать деньги, понимая, что вляпались в отвратительную историю.

Гражданин ищет на рынке, в магазинах какую-либо вещь, но там ее не продают. К нему подходит человек и предлагает купить вещь у него. При этом он делает вид, что боится махинаций, грабителей и т. п. Предлагает сделать покупку у него дома, поскольку живет он рядом. Покупатель и мошенник приходят к «сквозняку» - т. е. проходному двору, заходят в подъезд старого дома. В старых домах нередко несколько дверей, ведущих на лестничные площадки, в соседний подъезд, на улицу и т. п. Внешне они не отличаются от квартирных дверей. В такие двери иногда специально врезают замок, устанавливают кнопку звонка. Продавец заходит в подъезд и ковыряется ключом в фальшивом замке бесхозных дверей. Заходит в «квартиру» и вскоре возвращается, чтобы сообщить о

[1] В.Мошкин., И. Лысиков. Как избежать «потрошения» (обучение обобщенным способам защиты от мошенников)//Основы безопасности жизнедеятельности. – 2001. - № 7. – С. 11-18.

том, что дома нежданные гости. Предлагает через минуту принести вещь. Забирает деньги и исчезает. Покупатель ждет до того момента, пока не поймет, что его обманули.

Парень, парень!.. Давай погадаю!» Возможно, не раз настойчиво тянула вас в сторону от людского потока цыганка. Было это на вокзале, а может, прямо у входа в большой универмаг. И трудно было противостоять напору. И вы готовы были согласиться, чтобы вас оставили в покое. Как добиться, чтобы гадалка к вам не приставала?

Первая задача атакующей вас цыганки заставить вас вступить с ней в разговор. Для этого она с ходу обрушит на вас весь свой темперамент. Если предложение погадать не срабатывает, следует просьба подарить значок и т. д.

Поразительно то, что столетия из года в год практически не меняются методы уличного надувательства. Дело в том, что отличать ситуации, требующие от вас истинного милосердия, от заведомого обмана, умеют далеко не все. Многие из пострадавших впоследствии утверждают, что сами не помнят, в какой момент и каким образом их деньги оказываются в руках цыганки. Навязчивая трескотня, которой потчует гадалка, зачастую оказывает действие почти гипнотическое. Вы можете сами отдать кошелек, спохватившись лишь позже, у Вас его могут просто выхватить. В любом случае в этот момент Вы обнаруживаете что окружены. И если вас так легко убедил один человек, то с нагрянувшей компанией справиться еще труднее. Ваши призывы к помощи потонут в гвалте, таком привычном для окружающих.

«Не играл бы ты, дружок...» - такой способ самозащиты рекомендует одна из русских пословиц. Заканчивается пословица поучительно: «не остался б без порток!». Действительно, для многих экстремальных ситуаций лучший

путь защиты - избегать даже начала событий.

В отличие от естественных опасностей (землетрясение, наводнение и т. д.) опасности, создаваемые людьми, постоянно совершенствуются. Банальная ситуация «азартная игра» каждый раз может выглядеть совершенно неожиданно, обещать верную удачу. Хотя, конечно, работает старая проверенная система.

1. Незаметное начало.

Под безобидным предлогом «лоха» (так называют своих клиентов мошенники) задерживают. Наперсточник предлагает просто так угадать, где шарик. В уличном «экспресс-лото» просят крутануть барабан, в карточной игре «подснять» колоду и т.д. Самые общие признаки начала этой экстремальной ситуации именно в отсутствии всяких признаков опасности. «Клиенту» должно казаться, что он полностью контролирует ситуацию.

2. Увязание в паутине

Бросив игральные кости, прохожий видит, как такой же случайный человек получил большие деньги. Радостный игрок в благодарность предлагает поставить за прохожего на кон деньги. Прохожему дают картинку с цифрами, и выпадает счастливое число... Вариант для карт - удается выигрыш за выигрышем. Цель этой части спектакля - убедить прохожего в близкой удаче и разбудить в нем алчность.

3. Маленькое случайное препятствие.

Деньги почти в руке, но тут один из игроков сообщает, что и у него выпало счастливое число. Хозяин говорит, что это редкий случай и существуют дополнительные правила. Надо добавить денег на кон и продолжить игру. Тут появляются реальные деньги жертвы. В картах это может быть символический рубль, в наперсточной игре - ставка. Из

прохожего вскоре вытянут достаточно денег, чтобы ему их стало жаль здесь оставить, прекратив игру.

4. Полное потрошение.

Итак, прохожий и игрок, которому «выпало» такое же счастливое число, должны повышать ставки или заравнять, а потом уже еще раз крутануть барабан. Повышение ставок - спектакль, в котором прохожему должно казаться, что у соперника вот-вот кончится последний рубль.

Вскоре наступает момент, когда прохожий замечает, что в игре завязло немало его денег. Главная задача этой фазы игры — оттягивать минуту, когда лох догадается о безвыходности ситуации, и выбить из него все деньги, часы и обручальное кольцо. Жертве все время должно казаться, что вот-вот удастся отыграть хотя бы часть.

5. Быстрое прощание.

Хозяин игры заранее знает, когда наступит ее конец. Последние кубики (шар, карты, наперсток) падают на стол, и выигравший исчезает с деньгами. Но если обманутый пытается задержать его, то встречает суровый отпор от других подставных игроков или от «охраны». Сразу же исчезнут игроки и зрители, карты, игральный стол. Тут прохожий понимает, что его попросту обобрали.

Не меньше ста лет приему, когда злоумышленники «ломают» часть купюр (то есть, сгибают их пополам) в пачке между остальными деньгами. Одна из сторон пачки таким образом (повернутая к клиенту), оказывается существенно больше другой.

У пункта обмена валюты мошенник предлагает обмен по лучшему курсу. Показывает доллары. Пока жертва показывает свои деньги, тот пачку стодолларовых купюр заменяет в кармане на пачку однодолларовых - также перевязанных

резинкой, уложенных в полиэтиленовый пакет. Когда помощник мошенника «спугнет» меняющихся, «кидала» быстро отдает «куклу», берет деньги лоха и все разбегаются.

Следующий способ обмана, пожалуй, ровесник самим бумажным деньгам. Готовится «кукла» по принципу пирога. Настоящими банкнотами в пачке являются только первая и последняя купюра (или по несколько с каждой стороны). Начиняют же «пирог» листами бумаги, совпадающими по размеру с настоящими деньгами. Создается видимость обычной пачки денег.

Есть множество способов подсунуть «куклу». Даже пересчитав деньги в пачке, вы не застраховали себя от обмана. Настоящий мошенник, скорее всего, сам будет настаивать на подобной проверке. После того, как вы выяснили, что в пачке необходимая сумма, может произойти подлог. Для этого вам могут предложить запаковать пачку для вашего же удобства. Мошенник может взять деньги в свои руки и под другим предлогом, а все остальное, как говорится, дело техники. Для профессионального преступника подмена не составит большого труда. В ваш карман может попасть точно такая же на вид, но липовая пачка - «кукла».

На рынке встречаются специалисты по «вещевым куклам». Вы померили джинсы и просите завернуть. На ваших глазах покупку ловко упаковывают, дома вы обнаруживаете одну штанину. Куклой может оказаться и коробка из-под видеомагнитофона, начиненная всяким хламом, или пластмассовый корпус от радиоприемника, из которого извлечена вся электронная начинка.

Не поленитесь придирчиво осмотреть товар. Не доверяйте «фирменным» упаковкам. Не убедив продавца распечатать коробку с духами или заклеенный со всех сторон пакет с

курткой, не отдавайте денег. Особенно остерегайтесь покупать радиоаппаратуру в тех местах, где нельзя досконально проверить ее работоспособность. Отдавайте деньги только тогда, когда приобретаемая вещь окажется в Ваших руках.

Фальшивые банкноты появляются то в одном, то в другом месте, доставляя немало хлопот органам внутренние дел. Но будьте внимательны и Вы - полученные фальшивые деньги никто не обменяет на настоящие (того, кто «вручил» вам фальшивки, вряд ли удастся найти). Поддельные деньги бывают различных достоинств, некоторые из них очень похожи на настоящие, но все так или иначе «не без греха».

Чтобы вам не вручили фальшивки, надо избегать сомнительных сделок, внимательно проверять деньги при их получении. В сомнительных случаях хорошо бы иметь миниатюрный индикатор-определитель. Но на рынке его практически невозможно применить. Поэтому надо знать наиболее распространенные признаки поддельных купюр:

- отсутствие водяных знаков;
- выполнены на копировальном аппарате с последующим раскрашиванием цветными карандашами;
- красители рисунка отслаиваются при механическом воздействии или расплываются под влиянием влаги;
- водяные знаки имитированы тиснением либо нанесены красителями светлых тонов;
- рисунки лицевой и оборотной сторон не совпадают при просмотре на свет;
- бумага мягкая, рыхлая, легко рвущаяся;
- отсутствуют защитные волокна розового или фиолетового цвета, которые вкрапливаются в бумагу в процессе ее изготовления;
- буквы, цифры, серии номеров напечатаны расплывчато,

не имеют рельефа, края букв неровные, а окраска неравномерная.

Важно также знать основные признаки подлинности банкнот банка России, которые выпускаются с 1997 г. (достоинством 10-1000 руб.):

- В бумагу внедрена защитная нить шириной 1 мм, просматриваемая на просвет в виде темной непрерывной линии.
- В бумагу хаотически внедрены защитные волокна фиолетового и красного цветов.
- Текст «Билет банка России» в правой верхней части и метка для людей с потерей зрения в левой нижней части лицевой стороны хорошо чувствуются на ощупь.
- Некоторые надписи выглядят как линии (такими же они получаются и на ксерокопии). При рассмотрении подлинных банкнот через сильную лупу эти линии превращаются в непрерывную надпись «Банк России».

Доллар в нашей стране — средство сбережения и мера стоимости. При огромном количестве фальшивок, которые имеются в обращении, покупать доллары становится все рискованнее.

Одна из особенностей американских банкнот — строгое соответствие каждого номинала и имен тех, кто изображен на долларах: 100 долларов - Б.Франклин, 50 долларов - У.Грант, 20 долларов - Э.Джексон, 10 долларов - А.Гамильтон, 5 долларов - А.Линкольн, 2 доллара - Т.Джефферсон, 1 доллар - Дж.Вашингтон.

Самый простой и наиболее часто встречающийся способ подделки - перерисовка подлинного номинала. Например, на однодолларовой купюре пририсовывают один или два нуля. Распространенность такой подделки связана с тем, что

американские доллары унифицированы и не имеют водяных знаков. Тем не менее, следует помнить о признаках настоящих банкнот:

- Портрет выполнен отчетливо и контрастно, как бы на фоне экрана. На поддельных детали портрета нередко сливаются с задним планом. Штрихи вокруг портрета - микропечать. Их можно увидеть через лупу.
- На печатях казначейства зубцы отчетливо видны, они острые, ровные.
- Серийный номер напечатан четко, цифры расположены в одну линию, через равные промежутки друг от друга. Они имеют тот же цвет, что и печать казначейства.
- Внешние линии на подлинной банкноте отчетливые и сплошные. При наложении долларов любого достоинства друг на друга их внешние границы должны совпадать.
- На поверхности бумаги имеются крохотные впрессованные волокна красного и голубого цветов. Подлинные волокна можно сковырнуть и отделить от бумаги.
- Начиная с 1990 г. на стодолларовой купюре появилась металлическая полоска, но валюта прежних лет выпуска и без такой полоски является настоящей. В России пункты обмена валюты должны скупать доллары начиная с 1928 года выпуска.

С 1996 г. в оборот вводятся новые образцы долларов США.

Портреты президентов расположены сбоку и в увеличенном размере. Усилена защитная полоса. Микропечатью сделана надпись на планшетах и на элементах рисунка. На новых банкнотах нанесены специальные штрихи, которые при копировании сольются в темные пятна неправильной формы.

Доллары нового дизайна будут вводиться в течение нескольких лет, и ни один вид денег не будет обесцениваться. Старые банкноты изымаются из обращения только при возвращении их в центральный банк США.

В заключение заметим, что в этой главе приведены далеко не все способы, которые используют воры и мошенники для завладения чужим имуществом. Поэтому Вы сами, на основе имеющейся у Вас информации, должны психологически и нравственно готовиться к безопасному поведению в криминальных ситуациях, формировать собственные способы самозащиты от воров и мошенников.

Вопросы и задания

1. Какие Вы знаете правила, позволяющие уменьшить риск быть обманутым или обворованным?
2. Какие способы мошенничества Вам известны?
3. Каким правилам надлежит следовать, чтобы не стать жертвой мошенников?
4. Какие способы мошеннических посягательств на личное имущество граждан Вам известны? Пытались ли мошенники обмануть Вас или Ваших знакомых? Приведите известные Вам примеры мошенничества.
5. Перечислите наиболее распространенные признаки поддельных купюр.
6. Назовите основные признаки подлинности банкнот банка России.
7. Какие признаки подлинности банкнот США Вам известны?
8. Как уменьшить риск при покупке и продаже ценных бумаг, вкладывая деньги в банк?
9. Какие существуют рекомендации при сделках с недвижимостью, помогающие защититься от самых грубых ошибок?
10. На что следует обращать внимание, выбирая агентство недвижимости, туристическую фирму?
11. Какие качества личности способствуют (препятствуют) успеху мошенничества? Какие из этих качеств характерны для Вас? Какие качества Вам следует развивать, чтобы не стать жертвой мошенников?

Литература по IV разделу

1. Аксенова М.Д. Энциклопедия техники безопасности. М.: Мир, 1994.
2. Гостюшин А. Защити себя и близких. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1997.
3. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 1994. – 247 с.
4. Дзятковская Е. Правила техники экологической безопасности//Основы безопасности жизнедеятельности, 2001. – № 2. – С. 21-24.
5. Ильичев А.А. Большая энциклопедия городского выживания. – М.: Эксмо-Пресс, Эксмо-Маркет, 2000. – 576 с.
6. Как не стать жертвой преступления, мошенничества и обмана. Составитель В.В. Ховрашова. – СПб: Текарт, 1995. – 288 с.
7. Калугин Д.Е. Как уберечься от воров и насильников. – Тверь: Кн. клуб, 1991. – 46 с.
8. Лебедев А. Нагадала мне цыганка//Основы безопасности жизнедеятельности, 2000. - № 2. – С. 14-15.
9. Мошкин В. Как избежать «потрошения» (обучение обобщенным способам защиты от мошенников)//Основы безопасности жизнедеятельности, 2001. - № 7. – С. 11-18.
10. Охрана жизни людей на воде. - М.: Стройиздат, 1978.
11. Правила дорожного движения РФ.
12. Романов С.А. Мошенничество в России, или 1000 способов, как уберечься от аферистов. – М.: Конец века, 1996. – 320 с.
13. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб. для учащихся 5–9 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение; АО «Московские учебники», 1996.
14. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение; АО «Московские учебники», 1996.
15. Школа выживания. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
16. Щербатых Ю.В. Искусство обмана. Популярная энциклопедия. – М.: Эксмо-Пресс, 1998. – 544 с.

V. РАЗДЕЛ
САМОПОМОЩЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ, ТРАВМАХ, ОЖОГАХ, НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ

“Огонь болезни надо остужать невозмутимостью”.

У. Шекспир
английский поэт и драматург

В большинстве случаев травмы и повреждения в повседневной жизни бывают нетяжелыми. Их лечение сводится к промыванию раны водой, смазыванию кожи вокруг раны йодом или бриллиантовой зеленью и бинтованию места повреждения. Тем не менее, каждый человек должен быть готов к оказанию первой помощи в случаях, связанных с серьезными происшествиями, когда возникает необходимость спасти жизнь пострадавшему, уменьшить его страдания, предупредить развитие возможных осложнений, облегчить тяжесть течения травмы или заболевания. В подобных случаях все решает точная оценка порядка и последовательности действий и умение проводить мероприятия первой медицинской помощи: остановить кровотечение, наложить стерильную повязку на рану и ожоговую поверхность, провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, ввести болеутоляющие средства, наложить шину и осуществить транспортную иммобилизацию, надеть противогаз, удалить пораженного из зараженного участка, провести частичную санитарную обработку.

Рассмотрению этих вопросов и посвящен данный раздел с тем чтобы, столкнувшись с подобными ситуациями, Вы могли действовать быстро, решительно и эффективно. Правильно и своевременно оказанная первая медицинская помощь не только спасает жизнь пострадавшего, но и способствует успешному лечению повреждений, предупреждению осложнений, снижению длительности болезни. От умения оказать первую медицинскую помощь часто зависит спасение жизни пострадавшего, т.к. даже при идеальной организации службы скорой помощи, она может оказаться запоздалой при внезапных заболеваниях и несчастных случаях. Вот почему изучение порядка и правил оказания первой медицинской помощи в порядке само- и взаимопощи является одним из ключевых моментов обеспечения безопасности жизнедеятельности.

ГЛАВА 1
САМОПОМОЩЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ, ПЕРЕЛОМАХ, ВЫВИХАХ, РАСТЯЖЕНИЯХ СВЯЗОК И ДРУГИХ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

“Боль врача ищет”.
Русская поговорка

§1. Самопомощь и первая помощь при ранениях

Раны и их осложнения

Раной называется повреждение, характеризующееся нарушением целостности кожных покровов, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей и сопровождающееся болью, кровотечением и зиянием.

Боль в момент ранения вызывается повреждением рецепторов и нервных стволов. Ее интенсивность зависит от:

- количества нервных элементов в зоне поражения;

- реактивности пострадавшего, его нервно-психического состояния;
- характера ранящего оружия и быстроты нанесения травмы (чем острее оружие, тем меньшее количество клеток и нервных элементов подвергается разрушению, а следовательно, и боль меньше; чем быстрее наносится травма, тем меньше болевых ощущений).

Кровотечение зависит от характера и количества разрушенных при ранении сосудов. Наиболее интенсивное кровотечение бывает при разрушении крупных артериальных стволов.

Зияние раны определяется ее величиной, глубиной и нарушением эластических волокон кожи. Степень зияния раны также связана с характером тканей. Раны, располагающиеся поперек направления эластических волокон кожи обычно отличаются большим зиянием, чем раны, идущие параллельно им.

В зависимости от характера повреждения тканей раны могут быть огнестрельными, резаными, колотыми, рубленными, ушибленными, размозженными, рваными, укушенными и др.

Огнестрельные раны возникают в результате пулевого или осколочного ранения и могут быть *сквозными*, когда имеются входное и выходное раневые отверстия, *слепыми*, когда пуля или осколок застревают в тканях, и *касательными*, при которых пуля или осколок, пролетая по касательной, повреждает кожу и мягкие ткани, не застревая в них. В мирное время часто встречаются дробовые ранения являющиеся результатом случайного выстрела на охоте, неосторожного обращения с оружием, реже вследствие преступных действий. При дробовом ранении, нанесенном с близкого расстояния,

образуется большая рваная рана, края которой имбибированы порохом и дробью.

Резаные раны – результат воздействия острого режущего орудия (нож, стекло, металлическая стружка). Они имеют ровные края и малую зону поражения, но сильно кровоточат.

Колотые раны наносят колющим оружием (штык, шило, игла и др.). При небольшой зоне повреждения кожи или слизистой они могут быть значительной глубины и представляют большую опасность в связи с возможностью поражения внутренних органов и заноса в них инфекции. При проникающих ранениях груди возможно повреждение внутренних органов грудной клетки, что приводит к нарушению сердечной деятельности, кровохарканью и кровотечению через ротовую и носовую полости. Проникающие ранения живота могут быть с повреждением и без повреждения внутренних органов: печени, желудка, кишечника, почек и др., с их выпадением или без выпадения из брюшной полости. Особенно опасны для жизни пострадавших одновременные повреждения внутренних органов грудной клетки и брюшной полости.

Рубленные раны наносят тяжелым острым предметом (шашка, топор и др.). Они имеют неодинаковую глубину и сопровождаются ушибом и разможением мягких тканей.

Ушибленные, **размозженные** и **рваные раны** являются следствием воздействия тупого предмета. Они характеризуются неровными краями и пропитаны кровью и омертвленными тканями на значительном протяжении. В них часто создаются благоприятные условия для развития инфекции.

Укушенные раны наносят чаще всего собаки, редко дикие животные. Раны неправильной формы, загрязнены слюной животных. Течение этих ран осложняется развитием

острой инфекции. Особенно опасны раны после укусов бешенных животных.

Раны могут быть **поверхностными** или **глубокими**, которые, в свою очередь, могут быть **непроникающими** и **проникающими** в полость черепа, грудной клетки, брюшную полость. Проникающие ранения особенно опасны.

При проникающих ранениях груди возможно повреждение внутренних органов грудной клетки, что является причиной кровоизлияний. При кровоизлиянии в ткани кровь пропитывает их, образуя припухлость, называемую кровоподтеком. Если кровь пропитывает ткани неравномерно, то вследствие раздвигания их образуется ограниченная полость, наполненная кровью, называемая гематомой.

Проникающие ранения живота, как уже отмечалось, могут быть с повреждением и без повреждения внутренних органов, с их выпадением или без выпадения из брюшной полости. Признаками проникающих ранений живота, кроме раны, являются наличие в нем разлитых болей, напряжение мышц брюшной стенки, вздутие живота, жажда, сухость во рту. Повреждение внутренних органов брюшной полости может быть и при отсутствии раны, в случае закрытых травм живота.

Все раны считаются первично зараженными. Микробы могут попасть в рану вместе с ранящим предметом, землей, кусками одежды, воздухом, а также при прикосновении к ране руками. При этом попавшие в рану микробы могут вызвать ее нагноение. Мерой профилактики заражения ран является наиболее раннее наложение на нее асептической повязки, предупреждающей дальнейшее поступление в рану микробов.

Другим опасным осложнением ран является их заражение возбудителем столбняка. Поэтому с целью его профилактики при всех ранениях, сопровождающихся загрязнением, раненому

вводят очищенный противостолбнячный анатоксин или противостолбнячную сыворотку.

Большинство ран сопровождается опасным для жизни пострадавшего осложнением в виде кровотечения. Под **кровотечением** понимается выхождение крови из поврежденных кровеносных сосудов. Кровотечение может быть первичным, если возникает сразу же после повреждения сосудов, и вторичным, если появляется спустя некоторое время.

В зависимости от характера поврежденных сосудов различают артериальные, венозные, капиллярные и паренхиматозные кровотечения.

Наиболее опасно **артериальное кровотечение**, при котором за короткий срок из организма может излиться значительное количество крови. Признаками артериального кровотечения является алая окраска крови, ее вытекание пульсирующей струей. **Венозное кровотечение**, в отличие от артериального, характеризуется непрерывным вытеканием крови без явной струи. При этом кровь имеет более темный цвет. **Капиллярное кровотечение** возникает при повреждении мелких сосудов кожи, подкожной клетчатки и мышц. При капиллярном кровотечении кровоточит вся поверхность раны. Всегда опасно для жизни **паренхиматозное кровотечение**, которое возникает при повреждении внутренних органов: печени, селезенки, почек, легких.

Кровотечения могут быть наружные и внутренние. При **наружном кровотечении** кровь вытекает через рану кожных покровов и видимых слизистых оболочек или из полостей. При **внутреннем кровотечении** кровь изливается в ткани, орган или полости, что носит название кровоизлияний. При кровоизлиянии в ткани кровь пропитывает их, образуя припухлость, называемую инфильтратом или кровоподтеком.

Если кровь пропитывает ткани неравномерно и вследствие раздвигания их образуется ограниченная полость, наполненная кровью, ее называют гематомой. Острая потеря 1-2 л крови может привести к смерти.

Одним из опасных осложнений ран является болевой шок, сопровождающийся нарушением функций жизненно важных органов. Для профилактики шока раненому вводят шприц-тюбиком противоболевое средство, а при его отсутствии, в случае если нет проникающего ранения живота, дают алкоголь, горячий чай, кофе.

Первая помощь при ранениях

Прежде чем приступить к обработке раны, ее нужно обнажить. При этом верхнюю одежду в зависимости от характера раны, погодных и местных условий или снимают, или разрезают. Сначала снимают одежду со здоровой стороны, а затем - с пораженной. В холодное время года во избежание охлаждения, а также в экстренных случаях при оказании первой помощи пораженным, находящимся в тяжелом состоянии, одежду разрезают в области раны. Нельзя отрывать от раны прилипшую одежду; ее надо осторожно обстричь ножницами.

Для остановки кровотечения используют прижатие пальцем кровоточащего сосуда к кости выше места ранения (рис. 9), придание поврежденной части тела возвышенного положения, максимальное сгибание конечности в суставе, наложение жгута или закрутки и тампонаду.

Способ пальцевого прижатия кровоточащего сосуда к кости применяется на короткое время, необходимое для приготовления жгута или давящей повязки. Кровотечение из сосудов нижней части лица останавливается прижатием челюстной артерии к краю нижней челюсти. Кровотечение из

раны виска и лба останавливается прижатием артерии впереди уха. Кровотечение из крупных ран головы и шеи можно остановить прижатием сонной артерии к шейным позвонкам. Кровотечение из ран на предплечье останавливается прижатием плечевой артерии посредине плеча. Кровотечение из ран кисти и пальцев рук останавливается прижатием двух артерий в нижней трети предплечья у кисти. Кровотечение из ран нижних конечностей останавливается прижатием бедренной артерии к костям таза. Кровотечение из ран на стопе можно остановить прижатием артерии, проходящей по тыльной части стопы.

На мелкие кровоточащие артерии и вены накладывается давящая повязка: рана накрывается несколькими слоями стерильной марли, бинта или подушечки из индивидуального перевязочного пакета. Поверх стерильной марли кладется слой ваты и накладывается круговая повязка, причем перевязочный материал, плотно прижатый к ране, сдавливает кровеносные сосуды и способствует остановке кровотечения. Давящая повязка успешно останавливает венозное и капиллярное кровотечение.

Однако при сильном кровотечении следует наложить выше раны жгут из подручных материалов (ремень, носовой платок, косынка – рис. 10, 11). Жгут накладывается следующим образом. Часть конечности, где будет лежать жгут, обертывают полотенцем или несколькими слоями бинта (подкладка). Затем поврежденную конечность приподнимают, жгут растягивают, делают 2 – 3 оборота вокруг конечности, чтобы несколько сдавить мягкие ткани, и закрепляют концы жгута с помощью цепочки и крючка или завязывают узлом (см. рис. 10). Правильность наложения жгута проверяется прекращением кровотечений из раны и исчезновением пульса на периферии

конечности. Затягивайте жгут до остановки кровотечения. Через каждые 20-30 минут расслабляйте жгут на несколько секунд, чтобы стекла кровь и затягивайте снова. Всего можно держать затянутый жгут не более 1,5–2 часов. При этом раненую конечность следует держать приподнятой. Чтобы контролировать длительность наложения жгута, своевременно его снять или произвести ослабление, под жгут или к одежде пострадавшего прикрепляют записку с указанием даты и времени (час и минуты) наложения жгута.

При наложении жгута нередко допускают серьезные ошибки:

1) накладывают жгут без достаточных показаний – его следует применять лишь в случаях сильного артериального кровотечения, которое невозможно остановить другими способами;

2) жгут накладывают на обнаженную кожу, что может вызвать ее ущемление и даже омертвение;

3) неправильно выбирают места для наложения жгута – его надо накладывать выше (центральнее) места кровотечения;

4) неправильно затягивают жгут (слабое затягивание усиливает кровотечение, а очень сильное – сдавливает нервы).

После остановки кровотечения кожа вокруг раны обрабатывается раствором йода, марганцовки, бриллиантовой зелени, спиртом, водкой или, в крайнем случае, одеколоном. Ватным или марлевым тампоном, смоченном одной из этих жидкостей, кожу смазывают от края раны снаружи. Не следует заливать их в рану, т.к. это, во-первых, усилит боль, а, во-вторых, повредит ткани внутри раны и замедлит процесс заживления. Рану нельзя промывать водой, засыпать порошками, накладывать на нее мазь, нельзя непосредственно на раневую поверхность прикладывать вату – все это способствует развитию

инфекции в ране. Если в ране находится инородное тело, ни в коем случае не следует его извлекать.

В случае выпадения внутренностей при травме живота, их нельзя вправлять в брюшную полость. В этом случае рану следует закрыть стерильной салфеткой или стерильным бинтом вокруг выпавших внутренностей, положить на салфетку или бинт мягкое ватно-марлевое кольцо и наложить не слишком тугую повязку. При проникающем ранении живота нельзя ни есть, ни пить.

После завершения всех манипуляций рана закрывается стерильной повязкой. При отсутствии стерильного материала чистый кусок ткани проведите над открытым пламенем несколько раз, потом нанесите йод на то место повязки, которое будет соприкасаться с раной.

При травмах головы на рану могут накладываться повязки с использованием косынок, стерильных салфеток и липкого пластыря. Выбор типа повязки зависит от расположения и характера раны.

Так на раны волосистой части головы накладывается повязка в виде «чепца» (рис. 12), которая укрепляется полоской бинта за нижнюю челюсть. От бинта отрывают кусок размером до 1 м и кладут его серединой поверх стерильной салфетки, закрывающей раны, на область темени, концы спускают вертикально вниз впереди ушей и удерживают в натянутом состоянии. Вокруг головы делают круговой закрепляющий ход (1), затем, дойдя до завязки, бинт оборачивается вокруг нее и ведут косо на затылок (3). Чередуя ходы бинта через затылок и лоб (2-12), каждый раз направляя его более вертикально, закрывают всю волосистую часть головы. После этого 2-3 круговыми ходами укрепляют повязку. Концы завязывают бантом под подбородком.

При ранении шеи, гортани или затылка накладывается крестообразная повязка (рис. 13). Круговыми ходами бинт сначала укрепляют вокруг головы (1-2), а затем выше и позади левого уха его спускают в косом направлении вниз на шею (3). Далее бинт идет по правой боковой поверхности шеи, закрывает ее переднюю поверхность и возвращается на затылок (4), проходит выше правого и левого уха, повторяет сделанные ходы. Повязка закрепляется ходами бинта вокруг головы.

При обширных ранах головы, их расположении в области лица лучше накладывать повязку в виде «уздечки» (рис. 14). После 2-3 закрепляющих круговых ходов через лоб (1) бинт ведут по затылку (2) на шею и подбородок, делают несколько вертикальных ходов (3-5) через подбородок и темя, затем из-под подбородка бинт идет по затылку (6). На нос, лоб и подбородок накладывают пращевидную повязку (рис. 15). Под повязку на раненую поверхность подкладывают стерильную салфетку или бинт.

Повязку на глаз начинают с закрепляющего хода вокруг головы, затем бинт ведут с затылка под правое ухо на правый глаз или под левое ухо на левый глаз и после этого начинают чередовать ходы бинта: один – через глаз, второй – вокруг головы.

На грудь накладывают спиральную или крестообразную повязку (рис. 16). Для спиральной повязки (рис. 16а) отрывают конец бинта длиной около 1,5 м, кладут его на здоровое надплечье и оставляют висеть косо на груди (1). Бинтом, начиная снизу со спины, спиральными ходами (2-9) бинтуют грудную клетку. Свободно висящие концы бинта связывают. Крестообразную повязку на грудь (рис. 16б) накладывают снизу круговыми, фиксирующими 2-3 ходами бинта (1-2), далее со спины справа на левое надплечье (3), фиксирующим круговым

ходом (4), снизу через правое надплечье (5), опять вокруг грудной клетки. Конец бинта последнего кругового хода закрепляют булавкой.

При проникающих ранениях грудной клетки на рану надо наложить внутренней стерильной поверхностью прорезиненную оболочку, а на нее стерильные подушечки пакета индивидуального перевязочного (рис. 17) и туго забинтовать. При отсутствии пакета герметичная повязка может быть наложена с использованием лейкопластыря, как это показано на рис. 18. Полоски пластыря, начиная на 1-2 см выше раны, черепицеобразно приклеивают к коже, закрывая таким образом всю раневую поверхность. На лейкопластырь кладут стерильную салфетку или стерильный бинт в 3-4 слоя, далее слой ваты и туго забинтовывают. Особую опасность представляют ранения, сопровождающиеся пневмотораксом со значительным кровотечением. В этом случае наиболее целесообразно закрыть рану воздухонепроницаемым материалом (клеенкой, целлофаном) и наложить повязку с утолщенным слоем ваты или марли.

На верхнюю часть живота накладывается стерильная повязка, при которой бинтование проводится последовательными круговыми ходами снизу вверх. На нижнюю часть живота накладывают колосовидную повязку на живот и паховую область (рис. 19). Она начинается с круговых ходов вокруг живота (1-3), затем ход бинта с наружной поверхности бедра (4) переходит вокруг него (5) по наружной поверхности бедра (6), и далее опять делают круговые ходы вокруг живота (7). Небольшие непроникающие раны живота, фурункулы закрываются наклейкой с использованием лейкопластыря.

На верхние конечности обычно накладывают спиральные, колосовидные и крестообразные повязки (рис. 20). Спиральную

повязку на палец (рис. 20а) начинают ходом вокруг запястья (1), далее бинт ведут по тылу кисти к ногтевой фаланге (2) и делают спиральные ходы бинта от конца до основания (3-6) и обратным ходом по тылу кисти (7) закрепляют бинт на запястье (8-9). Крестообразную повязку при повреждении ладонной или тыльной поверхности кисти накладывают, начиная с фиксирующего хода на запястье (1), а далее по тылу кисти на ладонь, как показано на рис. 20б. На плечо и предплечье накладывают спиральные повязки, бинтуя снизу вверх, периодически перегибая бинт. Повязку на локтевой сустав (рис. 20в) накладывают, начиная 2-3 ходами (1-3) бинта через локтевую ямку и далее спиральными ходами бинта, попеременно чередуя их на предплечье (4,5,8,9,12) и плече (6,7,10,11,13) с перекрещиванием в локтевой ямке.

На плечевой сустав (рис. 21) повязку накладывают, начиная от здоровой стороны из подмышечной впадины по груди (1) и наружной поверхности поврежденного плеча сзади через подмышечную впадину плечо (2), по спине через здоровую подмышечную впадину на грудь (3) и, повторяя ходы бинта, пока не закроют весь сустав, закрепляют конец на груди булавкой.

Повязки на нижние конечности в области стопы и голени накладываются так, как показано на рис. 22. Повязку на область пятки (рис. 22а) накладывают первым ходом бинта через наиболее выступающую ее часть (1), далее поочередно выше (2) и ниже (3) первого хода бинта, а для фиксации делают косые (4) и восьмиобразные (5) ходы бинта. На голеностопный сустав накладывают восьмиобразную повязку (рис. 22б). Первый фиксирующий ход бинта делают выше лодыжки (1), далее вниз на подошву (2) и вокруг стопы (3), затем бинт ведут по тыльной поверхности стопы (4) выше лодыжки и возвращаются (5) на

стопу, затем на лодыжку (6), закрепляют конец бинта круговыми ходами (7-8) выше лодыжки.

На голень и бедро накладывают спиральные повязки так же, как на предплечье и плечо.

Повязку на коленный сустав накладывают, начиная с кругового хода через надколенную чашечку, а затем ходы бинта идут ниже и выше, перекрещиваясь в подколенной ямке.

На раны в области промежности накладывается Т-образная бинтовая повязка или повязка с помощью косынки (рис. 23).

При оказании первой помощи при ранениях может также осуществляться по показаниям иммобилизация пораженной области и транспортировка в медицинское учреждение.

§2. Самопомощь и первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания

Ушиб – наиболее распространенный вид повреждения мягких тканей, когда не нарушается целостность кожного покрова. Ушибы возникают в результате воздействия на мягкие ткани тупых предметов, при падении или ударе о твердые предметы. Для ушибов характерны сильная боль в момент получения и в первые часы после травмы, сохранение в течение определенного времени болезненности и затруднения движения в области травмированной части тела, а также появление на месте ушиба припухлости и кровоподтека (синяка). При ушибах могут повреждаться поверхностно расположенные ткани и внутренние органы. При оказании первой помощи пострадавшему накладывают давящую повязку, придают возвышенное положение пострадавшей части тела, применяют

холод на месте ушиба (лед или холодную воду в пузыре, холодную примочку), создают покой.

Иногда в результате ушиба возникает **носовое кровотечение**. В этом случае пострадавшего следует усадить, немного наклонив туловище вперед. В кровоточащую ноздрю засунуть ватный тампон, смоченный 3% раствором перекиси водорода или просто холодной водой, зажать ноздрю пальцами и держать так примерно 5 минут. На область носа можно положить пузырь со льдом или кусочек ткани, смоченной холодной водой. Не следует класть пострадавшего горизонтально или сильно закидывать голову назад, т.к. кровь, попадая в глотку, может вызвать рвоту. Если кровь идет сильно и, несмотря на все усилия, не останавливается необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

При травмах головы возможен ушиб или сотрясение головного мозга. Признаками ушиба головного мозга являются головные боли, поташнивание, иногда рвота, сознание у пострадавшего сохранено. Сотрясение головного мозга сопровождается потерей сознания, тошнотой и рвотой, сильными головными болями, головокружением. Первая помощь при ушибе и сотрясении головного мозга заключается в создании полного покоя пораженному и применении холода на голову.

Сильные ушибы груди или живота могут сопровождаться повреждением внутренних органов и внутренним кровотечением. В этом случае на место ушиба необходимо положить холод и срочно доставить пораженного в медицинское учреждение.

Для транспортировки пораженного применяются санитарные носилки (рис. 24). При их отсутствии носилки можно изготовить из подручных материалов: из двух жердей,

соединенных деревянными распорами и переплетенных лямками (веревкой, ремнями), из тюфячной наволочки и двух жердей, из двух мешков и двух жердей и т.п. (рис. 25). Можно переносить пораженного на спине, на плече, на руках с использованием и без использования подручных средств (лямок, ремней и др. - рис. 26).

Перелом – это полное или частичное нарушение целости кости, возникшее при внешнем механическом воздействии. Переломы могут быть закрытыми и открытыми (рис. 27). При закрытых переломах не нарушается целостность кожных покровов, при открытых – в месте перелома имеется рана. Наиболее опасны открытые переломы.

Основные признаки переломов: боль, припухлость, кровоподтек, ненормальная подвижность в месте перелома, нарушение функции конечности. При открытых переломах в ране могут быть видны обломки костей.

При открытом переломе края открытой раны (по ее окружности) обработайте так же, как и в случае ранения.

При переломе (открытом или закрытом) конечности исключите возможность ее движения. Неподвижность (иммобилизация) в месте перелома обеспечивают наложением специальных шин или подручными средствами путем фиксации двух близлежащих суставов (выше и ниже перелома). Предварительно шину следует выстелить ватой, мхом, тряпкой и т.п. Основные виды шин: металлические лестничные и сетчатые, фанерные, специальная деревянная Дитерихса (рис. 28). Подручными средствами для изготовления шин могут служить полоски фанеры, палки, тонкие доски, различные бытовые предметы, используя которые можно обеспечить неподвижность в месте перелома.

При переломе костей черепа пораженного укладывают на носилки животом вниз, под голову (лицо) подкладывают мягкую подстилку с углублением или используют ватно-марлевый круг.

Поврежденные верхнюю и нижнюю челюсти фиксируют пращевидной повязкой, при этом голову поворачивают набок во избежание западения языка, который может закрыть дыхательное горло и вызвать удушье.

При переломах ключицы на область надплечий накладывают два ватно-марлевых кольца, которые связывают на спине, руку подвешивают на косынке.

При переломах ребер на грудную клетку в состоянии выдоха накладывают тугую бинтовую повязку или стягивают грудную клетку полотенцем и зашивают его.

При переломах костей таза пораженного укладывают на спину на твердый щит (фанеру, доски), под колени подкладывают скатанное пальто или одеяло, так, чтобы нижние конечности были полусогнуты в коленных суставах и слегка разведены в стороны.

При переломах позвоночника в грудном и поясничном отделах пострадавшего укладывают на твердый щит животом вниз, а при переломах в шейном отделе – на спину.

Главной опасностью при переломах может оказаться травматический шок, основной причиной которого являются болевые ощущения. Особенно часто развивается шок при открытых переломах с артериальным кровотечением.

Травматический шок – опасное для жизни осложнение тяжелых поражений, которое характеризуется расстройством деятельности центральной нервной системы, кровообращения, обмена веществ и других жизненно важных функций.

Причиной шока могут быть однократные или повторные тяжелые травмы. Особенно часто шок наступает при больших кровотечениях, в зимнее время – при охлаждении раненого.

В зависимости от времени появления признаков шока, он может быть первичным и вторичным.

Первичный шок появляется в момент нанесения травмы или вскоре после нее. Вторичный шок может возникать после оказания помощи пораженному вследствие небрежной его транспортировки.

В развитии травматического шока различают две фазы – возбуждение и торможение. Фаза возбуждения развивается сразу же после травмы как ответная реакция организма на сильнейшие болевые раздражители. При этом пораженный проявляет беспокойство, мечется от боли, кричит, просит о помощи. Эта фаза кратковременная (10-20 минут) и не всегда может быть обнаружена при оказании первой медицинской помощи. Вслед за ней наступает торможение: при полном сознании пораженный не просит о помощи, заторможен, безучастен к окружающему, все жизненно важные функции угнетены, тело холодное, лицо бледное, пульс слабый, дыхание едва заметное.

В зависимости от тяжести течения различают четыре степени травматического шока: легкую, средней тяжести, тяжелое шоковое состояние, крайне тяжелое шоковое состояние.

Основные виды профилактики шока: устранение или ослабление боли после получения травмы, остановка кровотечения, исключение переохлаждения, бережное выполнение приемов первой медицинской помощи и щадящая транспортировка. При оказании первой медицинской помощи пораженному в состоянии шока необходимо остановить опасное

для жизни кровотечение, ввести шприц-тюбиком противоболевое средство, защитить от холода, при наличии переломов провести транспортную иммобилизацию.

В тех случаях, когда шприц-тюбик с противоболевым средством отсутствует, пораженному в состоянии шока, если нет проникающего ранения живота, можно дать алкоголь (вино, водку, разведенный спирт), горячий чай, кофе. Пораженного укрывают одеялом и как можно быстрее бережно на носилках транспортируют в медицинское учреждение.

Важно также помнить, что при наличии перелома кровоостанавливающий жгут можно накладывать на самые минимальные сроки.

Переломы не всегда легко распознать, поэтому в сомнительных случаях первую медицинскую помощь оказывают так же, как при переломах.

Основное правило оказание первой медицинской помощи при переломах – выполнение в первую очередь тех приемов, от которых зависит сохранение жизни пораженного: остановка артериального кровотечения, предупреждение травматического шока, а затем наложение стерильной повязки на рану и проведение иммобилизации табельными или подручными средствами.

Основная цель иммобилизации – достижение неподвижности костей в месте перелома. При этом уменьшаются боли, что способствует предупреждению травматического шока. Приемы проведения иммобилизации должны быть щадящими.

Способы и очередность выполнения приемов первой медицинской помощи при переломах определяется тяжестью и локализацией (местом) перелома, наличием кровотечения или шока. При наложении повязки на рану и проведении

иммобилизации нельзя допустить смещения обломков костей и превращения закрытого перелома в открытый.

Вывихи – смещение суставной поверхности костей одна относительно другой. Вывих характеризует припухлость, изменение конфигурации сустава, сильные боли при малейшем движении. Поэтому первая помощь при вывихе должна быть направлена, прежде всего, на уменьшение боли - холодные примочки и лед на пострадавшее место, а при наличии - применение обезболивающих средств (анальгина, амидопирина). Затем следует зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла после травмы и обратиться к врачу. Недопустимо “вправлять” вывих самостоятельно.

Растяжения связок чаще всего бывают в голеностопном и кистевом суставах. Признаками растяжения являются резкая боль, быстро проявляющаяся припухлость, кровоподтек, болезненность движений в суставе. При растяжении необходимо придание возвышенного положения пострадавшей части тела, применение холода и обезболивающих средств, а также тугая повязка на сустав и обеспечение покоя и неподвижности.

В условиях длительного сдавливания мягких тканей отдельных частей тела, нижних или верхних конечностей при попадании человека в завал может развиться очень тяжелое поражение, получившее название **синдрома длительного сдавливания конечностей** или **травматического токсикоза**. Оно обусловлено всасыванием в кровь токсических веществ, являющихся продуктами распада размозженных мягких тканей.

Пораженные с травматическим токсикозом жалуются на боли в поврежденной части тела, тошноту, головную боль, жажду. На поврежденной части видны ссадины и вмятины,

повторяющиеся очертания выступающих частей давивших предметов. Кожа бледная, местами синюшная, холодная на ощупь. Поврежденная конечность через 30-40 мин после освобождения ее начинает быстро отекать.

В течение травматического токсикоза различают 3 периода: ранний, промежуточный и поздний. В раннем периоде сразу же после травмы и в течение двух часов пораженный возбужден, сознание сохранено, он пытается освободиться из завала, просит о помощи. После пребывания в завале в течение двух часов наступает промежуточный период. В организме нарастают токсические явления. Возбуждение проходит, пораженный становится относительно спокойным, подает о себе сигналы, отвечает на вопросы, периодически может впадать в дремотное состояние, отмечается сухость во рту, жажда, общая слабость. В поздний период общее состояние пострадавшего резко ухудшается: появляется возбуждение, неадекватная реакция на окружающее, сознание нарушается, возникает бред, озноб, рвота, зрачки сначала сильно суживаются, а затем расширяются, пульс слабый и частый. В тяжелых случаях наступает смерть.

При оказании первой медицинской помощи при синдроме длительного сдавливания после извлечения пострадавшего из завала на раны и ссадины накладывают стерильную повязку. Если у пораженного холодные, синюшного цвета, сильно поврежденные конечности, на них накладывают выше места сдавливания жгут. Это приостанавливает всасывание токсических веществ из раздавленных мягких тканей в кровеносное русло. Жгут надо накладывать не очень туго, чтобы полностью не нарушить притока крови к поврежденным конечностям. В случаях, когда конечности теплые на ощупь и повреждены не сильно, на них накладывают тугую бинтовую

повязку. После наложения жгута или тугой бинтовой повязки поврежденные конечности обкладывают пузырями со льдом или тканью, смоченной холодной водой, а самому пораженному вводят противоболевое средство, а при его отсутствии ему дают алкоголь, горячий чай, кофе и тепло укрывают. Поврежденные конечности, даже при отсутствии переломов, иммобилизуют шинами или с помощью подручных средств, и как можно скорее доставляют пораженного в медицинское учреждение.

§3. САМОПОМОЩЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Ожоги – это повреждения тканей под воздействием высокой температуры, химических веществ, электричества или радиации. Ожоги сопровождаются выраженным болевым синдромом – у лиц с обширными ожоговыми поверхностями и глубокими ожогами развиваются явления шока.

В зависимости от глубины поражения кожи и тканей различают четыре степени ожогов (рис. 29) легкую (I), средней тяжести (II), тяжелую (III) и крайне тяжелую (IV).

При ожогах первой степени (покраснение и небольшое припухание кожи) следует смочить обожженное место слабым раствором марганцовокислого калия, спиртом.

При ожогах второй степени (кожа покрывается пузырьками с прозрачной жидкостью) следует наложить на ожог стерильную повязку, смоченную раствором марганцовокислого калия, спирта. Нельзя прокалывать пузырьки и удалять прилипшие к месту ожога части одежды.

При ожогах третьей и четвертой степени (омертвение кожи и лежащих под ней тканей) следует наложить на ожог стерильную повязку и принять все меры по доставке пострадавшего в лечебное учреждение.

Течение и тяжесть ожогов, а также время выздоровления зависят от происхождения ожога и его степени, площади обоженной поверхности, особенностей оказания первой помощи пострадавшему и многих других обстоятельств. Наиболее тяжело протекают ожоги, вызванные пламенем, так как температура пламени на несколько порядков выше температуры кипения жидкостей.

При термическом ожоге, прежде всего, необходимо быстро удалить пострадавшего из зоны огня. При этом если на человеке загорелась одежда, нужно без промедления ее снять или набросить одеяло, пальто, мешок и т.п., прекратив тем самым доступ воздуха к огню.

После того, как с пострадавшего сбито пламя, на ожоговые раны следует наложить стерильные марлевые или просто чистые повязки из подручного материала. Пострадавшего с сильными ожогами следует завернуть в чистую простыню или ткань, не раздевая его, укрыть потеплее, напоить теплым чаем и создать покой до прибытия врача. Обоженное лицо необходимо закрыть стерильной марлей. При ожогах глаз следует делать холодные примочки из 3%-го раствора борной кислоты (половина чайной ложки кислоты на стакан воды). Ожоговую поверхность не следует смазывать различными жирами. Этим можно нанести пострадавшему еще больший вред, так как повязки с какими-либо жирами, мазями, маслами только загрязняют ожоговую поверхность и способствуют нагноению раны.

Химические ожоги возникают в результате воздействия на кожу и слизистые оболочки концентрированных неорганических и органических кислот, щелочей, фосфора, керосина, скипидара, этилового спирта, а также некоторых растений.

При ожоге химическими веществами необходимо, прежде всего, быстро снять или разрезать одежду, пропитанную химическим соединением. Попавшие на кожу химические вещества следует смыть большим количеством воды из-под водопроводного крана до исчезновения специфического запаха вещества, тем самым предотвращая его воздействие на ткани и организм.

Нельзя смывать химические соединения, которые воспламеняются или взрываются при соприкосновении с водой. Ни в коем случае нельзя обрабатывать пораженную кожу смоченными водой тампонами, салфетками, так как при этом химические соединения еще больше втираются в кожу.

На поврежденные участки кожи накладывается повязка с нейтрализующим или обеззараживающим средством или чистая сухая повязка. Мазевые (вазелиновые, жировые, масляные) повязки только ускоряют проникновение в организм через кожу многих жирорастворимых химических веществ (например, фосфора). После наложения повязки нужно попытаться устранить или уменьшить боль, для чего дать пострадавшему внутрь обезболивающее средство.

Ожоги кислотами, как правило, очень глубокие. На месте ожога образуется сухой струп. При попадании кислоты на кожу следует обильно промыть пораженные участки под струей воды, затем нейтрализовать кислоту и наложить сухую повязку. При поражении кожи фосфором и его соединениями кожа обрабатывается 5%-ным раствором сульфата меди и далее 5-10%-ным раствором питьевой соды. Оказание первой помощи при ожогах щелочами такое же, как и при ожогах кислотами, с той лишь разницей, что щелочи нейтрализуют 2%-ным раствором борной кислоты, растворами лимонной кислоты, столового уксуса.

В случае попадания кислоты или ее паров в глаза или в полость рта необходимо промыть глаза или прополоскать рот 5%-ным раствором питьевой соды, а при попадании едких щелочей - 2%-ным раствором борной кислоты.

Электрические ожоги возникают от действия электрического тока, контакт которого с тканями, прежде всего с кожей, приводит к переходу электрической энергии в тепловую, в результате чего наступает коагуляция (свертывание) и разрушение тканей.

Местное поражение тканей при электрическом ожоге проявляется в виде так называемых знаков тока (меток). Они наблюдаются более чем у 60% пострадавших. Чем выше напряжение, тем сильнее ожоги. Ток свыше 1000В может вызвать электрический ожог на протяжении всей конечности, на сгибательных поверхностях. Это объясняется возникновением дугового разряда между двумя соприкасающимися поверхностями тела при судорожном сокращении мышц. Глубокие электрические ожоги возникают при поражении током 380В и выше. При электротравме встречаются и термические ожоги от воздействия пламени вольтовой дуги или загоревшейся одежды, иногда они сочетаются с истинными ожогами.

По глубине поражения электрические ожоги, как и термические, подразделяются на четыре степени.

Внешний вид электрического ожога определяется его локализацией и глубиной. Вследствие судорожного сокращения мышц наблюдается грубая неподвижность суставов (контрактура), рубцы образуются более грубые, чем при термическом ожоге. После заживления электрических ожогов кроме контрактур и грубых рубцов развиваются невриномы (узелковые образования на пораженных нервах) и длительно

незаживающие язвы. В отдаленном периоде нередко развивается психоорганический синдром, вследствие атрофии вещества мозга, для которой характерны упорные головные боли, нарушение памяти, эмоциональные нарушения. Если электрический ожог был в области головы, то развивается облысение.

Первая помощь заключается в освобождении пострадавшего от действия электрического тока, при необходимости – проведение реанимационных мероприятий. На участки ожогов накладываются асептические повязки. После оказания первой помощи все пострадавшие от электрического тока должны быть направлены в лечебное учреждение для наблюдения и лечения.

Лучевые ожоги – поражения, возникающие в результате местного воздействия на кожу ионизирующего излучения.

Характер лучевых поражений зависит от дозы ионизирующего излучения, особенностей пространственного и временного распределения, а также от общего состояния организма в период воздействия. Высокоэнергетическое рентгеновское и гамма-излучение, нейтроны, обладающие большой проникающей способностью, оказывают воздействие не только на кожу, но и на глубжележащие ткани. Низкоэнергетические бетта-частицы проникают на незначительную глубину, вызывают поражения в пределах толщи кожи.

В результате облучения кожи происходит поражение ее клеток с образованием токсических продуктов распада тканей.

Лучевые ожоги могут явиться следствием местного переоблучения тканей при лучевой терапии, авариях атомных реакторов, попадания на кожу радиоактивных изотопов. В условиях применения ядерного оружия, при выпадении

радиоактивных осадков возможно возникновение лучевых болезней на незащищенной коже. При одновременном общем гамма-нейтронном облучении возможно возникновение сочетанных поражений. В таких случаях ожоги будут развиваться на фоне лучевой болезни.

Выделяют четыре периода лучевого ожога.

Первый – ранняя лучевая реакция – выявляется через несколько часов или суток от воздействия и характеризуется появлением эритемы (покраснения).

Эритема постепенно стихает, и проявляется второй период – скрытый – во время которого никаких проявлений лучевого ожога не наблюдается. Продолжительность этого периода от нескольких часов до нескольких недель, чем короче, тем тяжелее поражение.

В третьем периоде – острого воспаления, возможно появление пузырей, лучевых язв. Этот период продолжительный – несколько недель или даже месяцев.

Четвертый период – восстановления.

Различают три степени лучевых ожогов.

Лучевые ожоги первой степени (легкие) возникают при дозе облучения 800-1200 рад. Ранняя реакция обычно отсутствует, скрытый период более 2-х недель. В третьем периоде возникает небольшой отек, эритема, жжение и зуд на пораженном участке. Спустя 2 недели указанные явления стихают. На месте поражения отмечается выпадение волос, шелушение и пигментация бурого цвета.

Лучевые ожоги второй степени (средней тяжести) возникают при дозе облучения 1200-2000 рад. Ранняя реакция проявляется в виде легкой скоропроходящей эритемы. Иногда развивается слабость, головная боль, тошнота. Скрытый период длится около 2-х недель. В период острого воспаления

появляется выраженная эритема и отек, захватывающий не только кожу, но и глублежащие ткани. На месте бывшей эритемы появляются мелкие, наполненные прозрачной жидкостью пузыри, которые постепенно сливаются в крупные. При вскрытии пузырей обнажается ярко-красная эрозивная поверхность. В этот период может повышаться температура, усиливаются боли в области поражения. Период восстановления длится 4-6 недель и более. Эрозии и изъязвления эпитализируются, кожа этих участков истончается и пигментируется, утолщается, проявляется расширенная сосудистая сеть.

Лучевые ожоги третьей степени (тяжелые) возникают при облучении в дозе более 2000 рад. Быстро развивается ранняя реакция в виде отека и болезненной эритемы, которая держится до 2-х суток. Скрытый период до 3-6 дней. В третьем периоде развивается отек, понижается чувствительность. Появляются точечные кровоизлияния и очаги омертвления кожи багрово-коричневого или черного цвета. При больших дозах облучения погибает не только кожа, но и подкожная клетчатка, мышцы и даже кости, имеет место тромбоз вен. Отторжение омертвевших тканей идет очень медленно. Образовавшие язвы часто рецидивируют. У больных наблюдается лихорадка, высокий лейкоцитоз. Протекает с сильным болевым синдромом. Период восстановления длительный – многие месяцы. На местах заживших рубцов формируются нестойкие грубые рубцы, на них часто образуются язвы, склонные к перерождению в раковые.

При поверхностных лучевых ожогах, не сопровождающихся общей реакцией организма, показано только местное лечение. Большие пузыри вскрывают. На пораженную поверхность накладывают повязки с антисептиками, антибиотиками и влажно-высыхающие повязки.

Под повязками мелкие пузыри подсыхают, на их месте образуется струп, ожоговая рана эпителизуется.

При более тяжелых лучевых ожогах проводится комплексное, в том числе хирургическое, лечение в стационарных условиях, включающее общеукрепляющую терапию, переливание крови и кровезаменителей.

§4. САМОПОМОЩЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Спасение жизни человека, оказавшегося под напряжением, в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро пострадавший будет освобожден от токоведущих частей, и насколько быстро и умело ему будет оказана помощь.

Основными способами прекращения воздействия электрического тока на пострадавшего являются: отключение участка электрической цепи или оборудования (рубильником или другим выключающим аппаратом), обрыв проводов (сухой доской, палкой, бруском, топором, лопатой с деревянной ручкой и т.п. с обеих сторон от пострадавшего). Если этими способами прекратить воздействие тока на пострадавшего невозможно, следует вызвать срабатывание защитных устройств (предохранителей, автоматов) умышленным коротким замыканием на линии, набросив на ее неизолированные места какие-либо металлические предметы или заземлив фазы электроустановки, обезопасив при этом себя от прикосновения к проводам или другим металлическим предметам.

Если отключить электроустановку быстро нельзя, следует принять меры к освобождению (отрыву) пострадавшего от токоведущих частей, к которым он прикасается. Для этого

необходимо надеть на руки резиновые перчатки (при их отсутствии обернуть руки сухой тряпкой), изолировать себя от земли резиновым ковриком (сухой доской, брезентом в несколько слоев), взять пострадавшего за одежду и освободить от токоведущих частей. Если пострадавший сильно сжимает руками провода или шины, разжать руки пострадавшего, отгибая каждый палец в отдельности. При отделении пострадавшего от электроустановки напряжением выше 1 кВ обязательно использовать диэлектрические перчатки, боты, штанги, клещи.

Если пострадавший попал под напряжение, работая на высоте (при отключении тока он может упасть), следует принять меры, предотвращающие его падение или делающие падение безопасным. Освобождать пострадавшего следует осторожно, чтобы, во-первых, не нанести ему дополнительных травм, и, во-вторых, не попасть под напряжение самому. В любом случае при первом прикосновении к пострадавшему необходимо защитить себя от возможного поражения током (используя штатные или подручные защитные средства), так как не всегда может быть обнаружен действительный источник поражения, или их может быть несколько и не все они окажутся отключенными. Если поражение произошло в результате падения провода на человека, освободить его от тока можно путем отбрасывания провода оперативной штангой или сухой палкой, доской. При этом следует помнить, что в электроустановках напряжением выше 1 кВ обязательно следует пользоваться диэлектрическими перчатками и ботами.

Меры первой помощи после освобождения пострадавшего от действия тока зависят от его состояния. Если пострадавший дышит и находится в сознании, то его следует уложить в удобное положение, расстегнуть на нем одежду и накрыть,

обеспечив до прихода врача полный покой. При этом даже если человек чувствует себя удовлетворительно, нельзя позволять ему вставать, так как после поражения электрическим током не исключена возможность последующего ухудшения состояния человека. Когда человек находится в бессознательном состоянии, но у него сохраняется устойчивое дыхание и пульс, следует дать ему понюхать нашатырный спирт, растереть одеколоном, обрызгать лицо водой и обеспечить покой до прихода врача. Местные повреждения следует обработать и закрыть повязкой, как при ожогах. Если же пострадавший дышит плохо или не дышит совсем, то следует немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Проводить их следует до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание. После того, как к пострадавшему придет сознание, его необходимо обильно напоить (вода, чай, компот); не следует давать алкогольные напитки и кофе. Больного следует тепло укрыть.

Оживлять пострадавшего от тока, зарывая его в землю, **категорически запрещается**.

§5. Оказание первой помощи при утоплении

Утоплением называют состояние, когда дыхательные пути закупориваются водой, илом или грязью и воздух не может проникнуть в легкие и насытить кровь кислородом. Различают три вида утопления:

белая асфиксия (мнимое утопление) - характеризуется рефлекторным прекращением дыхания и работы сердца. Причина ее в незначительном попадании воды в дыхательные пути, которая вызывает спазм голосовой щели. При белой

асфиксии человека иногда можно спасти даже через 20-30 минут после утопления;

синяя асфиксия (собственно утопление) - возникает в результате проникновения воды в альвеолы; у этих утонувших лицо и особенно ушные раковины, кончики пальцев и слизистая оболочка губ имеют фиолетово-синюю окраску; оживить пострадавшего можно, если пребывание его под водой длилось не более 4-6 минут;

утопление при угнетении функции нервной системы - может произойти в результате холодового шока, а также алкогольного опьянения, остановка сердца при этом наступает через 5-12 минут и совпадает с прекращением дыхания. Этот вид утопления является как бы промежуточным между белой и синей асфиксиями.

Сразу же после извлечения пострадавшего из воды следует вытянуть его язык изо рта, очистить рот и нос, положить животом на свернутую валиком одежду или колено оказывающего помощь и, надавливая на спину, освободить легкие от попавшей воды. После этого сразу же сделать искусственное дыхание. Наиболее эффективными способами искусственного дыхания при утоплении считаются способы “изо рта в рот” и “изо рта в нос”. Начинают искусственное дыхание с выдоха. Если сердцебиение не прослушивается, следует одновременно с искусственным дыханием производить непрямой массаж сердца. Проводить их следует до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание.

§6. Самопомощь и первая помощь при отравлениях

Отравление – патологический процесс, возникающий в результате воздействия на организм поступающих из внешней

среды (через рот, дыхательные пути, кожные покровы, различные полости организма – прямая кишка, наружный слуховой проход и др.) ядовитых веществ различного происхождения (химические вещества, применяемые в промышленности и быту, токсины растительного и животного происхождения, боевые отравляющие вещества и др.).

В зависимости от количества яда, проникающего в организм в единицу времени, могут быть отравления острые и хронические. Чаще всего отравление наступает внезапно и протекает в виде общего острого заболевания, нередко с серьезными и опасными для жизни нарушениями. В этом параграфе мы рассмотрим вопросы самопомощи и первой помощи при пищевом отравлении и отравлении вредными газами. От того, насколько быстро и эффективно будет оказана эта помощь, обычно зависит исход отравления. Своевременные квалифицированные мероприятия в большинстве случаев гарантируют жизнь человеку, получившему отравление даже несколькими смертельными дозами. Запоздалая и (или) нерациональная помощь оказывается неэффективной и даже при отравлении малыми дозами могут развиться серьезные осложнения.

Самопомощь и первая помощь при пищевом отравлении

Пищевое отравление – это болезненное состояние, вызванное попаданием в организм вредных и ядовитых веществ. Ядовитый гриб или ягода, уксусная кислота, лекарства – все это может стать источником отравления человека. Отравление возникает также при употреблении испорченных продуктов питания, грязной кухонной посуды, алкоголя, наркотиков и др. Например, смертельная доза марганцовки составляет один грамм, кусочка бледной поганки достаточно для смерти взрослого человека.

Тяжесть отравления зависит от количества проникшего яда, силы его действия, быстроты всасывания и других причин. Для того чтобы избежать пищевого отравления, необходимо знать вредные для человеческого организма вещества. Прежде всего, к ним относятся ядовитые растения (белена, ягоды ландыша майского, вороньего глаза, волчьего лыка) и ядовитые грибы (бледная поганка, мухомор, желчный гриб, ложный опенок) (рис. 30, 31). Запомните основное правило – не собирайте и не пробуйте на вкус неизвестные Вам ягоды и грибы.

Болезнетворные микробы могут попасть в продукты и блюда во время их изготовления, хранения, транспортировки и продажи. Возбудитель ботулизма – этой самой тяжелой пищевой токсикоинфекции – находится в почве. Из нее он может попасть на поверхность всех овощей, ягод, грибов. Если при консервировании их недостаточно тщательно промыть, ботулинус в герметически закупоренной банке без доступа кислорода размножается и выделяет опаснейший токсин.

При тяжелом пищевом отравлении (сильные боли в животе, рвота, понос) следует промыть желудок. Для этого нужно выпить слабый теплый раствор марганцовки или питьевой соды. Пить его надо до тех пор, пока не будет вызвана рвота. Всего может потребоваться 5-6 литров раствора. При отсутствии марганцовки добавьте в теплую воду немного мыла. После опорожнения желудка примите активированный уголь, обеспечьте себе покой и согревание тела (грелки к конечностям). Продолжайте обильное питье (крепкий чай). Если состояние ухудшилось, обратитесь к врачу.

Первой помощью при тяжелых отравлением медикаментами, алкоголем также является вызывание рвоты и промывание желудка водой. До прихода врача нужно лечь в

постель, придав высокое положение голове, чтобы уменьшить приливы крови к мозгу, приложить к ногам грелку, тело покрыть одеялом; на голову можно поставить пузырь со льдом или холодный компресс из уксуса. Если пострадавший потерял сознание, следует уложить его без подушки на бок, с опущенной вниз головой, чтобы исключить опасность попадания рвотных масс в дыхательные пути.

У тех, кто по ошибке выпивает уксусную эссенцию, возникает ожог слизистой оболочки губ, языка, зева, пищевода, а в тяжелых случаях - ожог желудка и даже кишечника. При обширном ожоге пищеварительного тракта есть опасность развития шока. Вначале больной возбужден, артериальное давление повышено, затем это состояние сменяется заторможенностью, артериальное давление падает, дыхание учащается, становится слабым и частым, выступает холодный пот. Может начаться и пищеводно-желудочное кровотечение, о чем свидетельствует рвота с примесью крови. При особо тяжелых отравлениях уксусной эссенцией разрушаются эритроциты крови, моча окрашивается в красный цвет. Такие отравления могут привести к смертельному исходу, а в лучшем случае заканчиваются рубцовым сужением пищевода и желудка. Пострадавшие становятся инвалидами, они длительное время лечатся в хирургических стационарах. Столовый уксус также вызывает ожог пищеварительного тракта, но менее выраженный. В быту нередко используют неорганические кислоты: соляную кислоту, например, для устранения накипи на посуде, чистки ванн, раковин от ржавчины. Проглоченные по ошибке, эти кислоты могут вызвать тяжелое поражение пищевода и особенно желудка, которое нередко сопровождается шоком, пищеводно-желудочным кровотечением. Впоследствии может произойти

сужение выхода из желудка. Если попадает внутрь нашатырный спирт, возникает сильный ожог полости рта, глотки, пищевода и желудка. Быстро нарастает отек губ, языка, затрудняются глотание и дыхание.

При оказании первой помощи при пищевом отравлении кислотами и щелочами нельзя промывать желудок и вызывать рвоту - обратный ток жидкости из желудка по пищеводу может усугубить ожог пищевода и дыхательных путей. Если пострадавший в состоянии пить, то до приезда врача следует дать ему 2-3 стакана холодного молока, два сырых яйца. Уложить больного в постель, приподняв с помощью подушек голову и верхнюю часть туловища. При боли в животе положить на него пузырь со льдом.

Такие признаки, как упорные боли в животе, не затихающие в течение 2 часов, болезненность живота при прикосновении, присоединение к ним рвоты, поноса, повышенной температуры тела, могут быть следствием острого аппендицита – воспаления червеобразного отростка слепой кишки. Это крайне опасное заболевание, требующее хирургического вмешательства. В этом случае больному запрещается принимать обезболивающие препараты, есть и пить. На живот ему можно положить целлофановый пакет со льдом и немедленно вызвать скорую медицинскую помощь или самостоятельно доставить больного в лечебное учреждение.

Самопомощь и первая помощь при отравлении вредными газами

В повседневной жизни на человека могут оказать негативное воздействие такие газы, как:

- озон – бесцветный газ со своеобразным запахом. Применяется для озонирования воздуха, как окислитель и т.д. В производственных условиях встречается при

сварочных операциях, при электролизе воды, в производстве перекиси водорода, в электротехнических лабораториях, рентгеновских кабинетах и т.д.;

- окись углерода (угарный газ) – бесцветный газ без вкуса и запаха. Образуется везде, где создаются условия для неполного сгорания углеродсодержащих веществ. Отравления окисью углерода возможны в котельных, литейных цехах, при испытании моторов, в гаражах, автобусах, на газовых заводах, в шахтах и т.д.; в быту при неправильной топке печей или неправильном пользовании газовыми плитами;
- окись этилена – газ, при низких температурах – бесцветная жидкость с запахом эфира. Применяется в органическом синтезе, как ядохимикат и дезинфицирующее средство в сельском хозяйстве и быту, часто в смеси с углекислотой (карбоксид).

Общими признаками отравления этими газами являются головная боль, одышка, учащенное сердцебиение, звон в ушах, головокружение, стук в висках. В тяжелых случаях наблюдаются мышечная слабость, рвота и общие судороги с потерей сознания.

При появлении этих признаков необходимо сразу же выйти или вынести пострадавшего на свежий воздух. Если этого сделать нельзя, то открыть люки, двери, окна, надеть изолирующий или фильтрующий противогаз (в случае отравления угарным газом надевать фильтрующий противогаз следует обязательно с гепколитовым патроном).

В фильтрующих противогазах воздух, поступающий в органы дыхания, очищается методом фильтрации. В изолирующих подача чистого воздуха осуществляется за счет запасов кислорода, находящегося в самом противогазе.

Наиболее массовым средством защиты органов дыхания является фильтрующий противогаз (рис. 32). Противогаз обычно носят в сумке на левом боку (рис. 33). Для надевания противогаза необходимо задержать дыхание, закрыть глаза, снять головной убор, вынуть шлем-маску и взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные внутри (рис. 34). Затем следует приложить нижнюю часть шлем-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть ее на голову так, чтобы не было складок, а очковый узел пришелся против глаз. После этого сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание. Затем можно надеть головной убор и закрепить противогаз на боку. Для надевания противогаза на пораженного необходимо опуститься на колени и положить на них его голову, вынуть из сумки шлем-маску и, взяв ее обеими руками у нижней части, подвести под подбородок пораженного, слегка растягивая края, надеть ее на голову.

Для пользования противогазом следует правильно подобрать размер шлем-маски. Для этого делают два измерения головы: определяют длину круговой линии, проходящей по подбородку, щекам и через высшую точку головы и длины полуокружности, проходящей от отверстия одного уха к отверстию другого по лбу через надбровные дуги. Результаты обоих измерений складывают и определяют необходимый размер шлем-маски, руководствуясь следующими данными:

Сумма измерений, см	Размер шлем маски
до 93	0
93 – 95	1
95 – 99	2
99 – 103	3
103 и выше	4

При раздражении слизистых оболочек глаз следует промыть их чистой водой или 2%-ным раствором соды. При остановке дыхания производится искусственное дыхание. Для

возбуждения дыхания необходимо давать пострадавшему вдыхать нашатырный спирт. По мере возвращения сознания рекомендуется крепкий горячий кофе и согревание. После оказания первой помощи немедленно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Вопросы и задания

1. Что такое рана, и какими признаками она характеризуется?
2. Какие различают виды ран?
3. Чем характеризуются огнестрельные (резаные, колотые, рубленные, ушибленные, размозженные, рваные, укушенные) раны?
4. Каковы признаки наличия проникающего ранения живота?
5. Какие могут быть опасные осложнения ран?
6. Какие используются меры профилактики осложнений ран?
7. Что такое кровотечение? Какие виды кровотечений различают, и чем они характеризуются?
8. В чем заключается опасность кровотечений?
9. Как следует обнажать рану?
10. Какие существуют способы остановки кровотечения, и в каких случаях применяются те или иные способы?
11. Какие артерии и где прижимаются для остановки кровотечения?
12. Каковы правила наложения кровоостанавливающего жгута и закрутки?
13. Наложите жгут на бедро, плечо, голень, предплечье.
14. Как следует обработать рану после остановки кровотечения?
15. Какие особенности обработки раны живота в случае выпадения внутренностей?
16. Какие типы повязок накладываются на голову и на грудь?
17. Наложите повязку на голову и грудь.
18. Как накладывается повязка при открытом пневмотораксе?
19. Как накладывается повязка на верхнюю (нижнюю) часть живота?
20. Какие повязки накладывают на верхние конечности?

21. Наложите повязки на нижнюю и верхнюю области живота, палец, плечевой и локтевой суставы.
22. Какие повязки накладывают на нижние конечности?
23. Наложите повязки на коленный и голеностопный суставы, голень и стопу.
24. Как накладывается стерильная повязка на промежность бинтом и косынкой?
25. Какие признаки наблюдаются при ушибе и сотрясении головного мозга, и в чем заключается первая помощь при этих травмах?
26. Какие способы транспортировки раненых Вы знаете?
27. Какие виды переломов Вы знаете?
28. Каковы основные признаки переломов и их осложнения?
29. Каковы основные признаки травматического шока, и что нужно делать при их проявлении?
30. Каковы основные правила оказания первой помощи при переломе костей черепа (верхней и нижней челюсти, ключицы, ребер, костей таза, позвоночника)?
31. Выполните иммобилизацию при переломе ключицы, ребер, костей предплечья, бедра, голени шинами и подручными средствами.
32. Каковы признаки растяжения связок и вывихов суставов, и как надо оказывать первую помощь при них?
33. Каковы признаки синдрома длительного сдавливания?
34. Как оказать первую помощь при синдроме длительного сдавливания?
35. Как различают ожоги по степени тяжести?
36. В чем заключается первая помощь при ожогах различной степени тяжести?
37. Как оказывается первая помощь при ожогах, вызванных пламенем?
38. Как оказывается первая помощь при ожогах химическими веществами глаз и кожи?
39. Первая помощь при электрических ожогах.
40. От чего зависит характер лучевых поражений?
41. Какие выделяют периоды лучевых ожогов?
42. Как различают лучевые ожоги по степени тяжести?
43. Какую медицинскую помощь оказывают при поверхностных (тяжелых) лучевых ожогах?
44. От чего, в основном, зависит спасение жизни человека, оказавшегося под напряжением?
45. Какие основные способы прекращения воздействия электрического тока на пострадавшего Вы знаете?

46. Какие меры первой помощи применяются после освобождения пострадавшего от действия тока?
47. Какие различают виды утопления, и чем они характеризуются?
48. Какие меры первой помощи применяются после извлечения пострадавшего из воды?
49. Чем вызывается и чем характеризуется пищевое отравление?
50. Какие вредные для человеческого организма вещества Вы знаете?
51. В чем заключается первая помощь при пищевом отравлении?
52. Каковы признаки отравления вредными газами?
53. Какие меры по оказанию первой помощи следует принять при отравлении вредными газами?
54. Как правильно надеть противогаз?

ГЛАВА 2

ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КЛИНИЧЕСКОЙ СМЕРТИ

Клиническая смерть наступает с остановкой кровообращения. Это может случиться при поражении электрическим током, утоплении и в ряде других случаев при сдавливании или закупорке дыхательных путей.

Ранними признаками остановки кровообращения, которые появляются в первые 10-15 секунд, являются: исчезновение пульса на сонной артерии, отсутствие сознания, судороги. Поздними признаками остановки кровообращения, которые появляются в первые 20-60 секунд, являются: расширение зрачков при отсутствии реакции их на свет, исчезновение дыхания или судорожное дыхание (2-6 вдоха и выдоха в минуту), появление землисто-серой окраски кожи (в первую очередь носогубного треугольника).

Это состояние обратимо, при нем возможно полное восстановление всех функций организма, если в клетках головного мозга не наступили необратимые изменения.

Организм больного остается жизнеспособным в течение 4-6 минут. Своевременно принятые реанимационные меры могут вывести больного из этого состояния или предотвратить его.

Сразу же после того, как появились признаки клинической смерти необходимо повернуть пострадавшего на спину и нанести прекардиальный удар. Цель такого удара – как можно сильнее сотрясти грудную клетку, что должно послужить толчком к запуску остановившегося сердца.

Удар наносят ребром сжатой в кулак кисти в точку, расположенную на нижней средней трети грудины, на 2-3 см выше мечевидного отростка, которым заканчивается грудная кость. Делают это коротким резким движением. При этом локоть наносящей удар руки должен быть направлен вдоль тела пострадавшего.

Правильно и вовремя нанесенный удар может в считанные секунды вернуть человека к жизни: у него восстанавливается сердцебиение, возвращается сознание. Однако если этого не произошло, то приступают к проведению непрямого массажа сердца и искусственному дыханию, которые проводятся до появления признаков оживления пострадавшего: на сонной артерии ощущается хорошая пульсация, зрачки постепенно сужаются, кожа верхней губы розовеет.

Основными мероприятиями при клинической смерти являются непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, которые проводятся до появления признаков оживления пострадавшего: на сонной артерии ощущается хорошая пульсация, зрачки постепенно сужаются, кожа верхней губы розовеет.

§1. Порядок проведения непрямого массажа сердца

Непрямой массаж сердца проводится в следующей последовательности (рис. 35):

1. Пострадавшего укладывают на спину на жесткое основание (землю, пол и т.п., т.к. при массаже на мягком основании можно повредить печень), расстегивают поясной ремень и верхнюю пуговицу на груди. Полезно также поднять ноги пострадавшего примерно на полметра над уровнем груди.

2. Спасатель становится сбоку от пострадавшего, одну руку ладонью вниз (после резкого разгибания руки в лучезапястном суставе) кладет на нижнюю половину грудины пострадавшего так, чтобы ось лучезапястного сустава совпадала с длинной осью грудины (срединная точка грудины соответствует второй - третьей пуговице на рубашке или блузке). Вторую руку для усиления надавливания на грудину спасатель накладывает на тыльную поверхность первой. При этом пальцы обеих рук должны быть приподняты, чтобы они не касались грудной клетки при массаже, а руки должны быть строго перпендикулярны по отношению к поверхности грудной клетки пострадавшего, чтобы обеспечить строго вертикальный толчок грудины, приводящий к ее сдавливанию. Любое другое положение рук спасателя недопустимо и опасно для пострадавшего.

3. Спасатель становится по возможности устойчиво и так, чтобы была возможность надавливать на грудину руками, выпрямленными в локтевых суставах, затем быстро наклоняется вперед, перенося тяжесть тела на руки, и тем самым прогибает грудину примерно на 4-5 см. При этом необходимо следить за тем, чтобы надавливание производилось не на область сердца, а на грудину. Средняя сила нажима на грудину составляет около 50 кг, поэтому массаж следует проводить не только за счет силы рук, но и массы туловища.

4. После короткого надавливания на грудину нужно быстро отпустить ее так, чтобы искусственное сжатие сердца сменилось его расслаблением. Во время расслабления сердца не следует касаться руками грудной клетки пострадавшего.

5. Оптимальный темп непрямого массажа сердца для взрослого составляет 60-70 надавливаний в минуту. Детям до 10 лет проводят массаж одной рукой, а младенцам - двумя пальцами (указательным и средним) с частотой до 100-120 надавливаний в минуту.

Ниже в таблице приведены требования к проведению непрямого массажа сердца в зависимости от возраста пострадавшего.

Таблица

Непрямой массаж сердца

Возраст	**Рука**	**Точка нажатия**	**Глубина нажатия**	**Частота**	**Соотношение вдох/нажатие**
До 1 года	2 пальца	1 палец ниже межсосковой линии	1,5-2 см	120	1/5
1-8 лет	1 рука	2 пальца от грудины	3-4 см	100-120	1/5
Взрослый	2 руки	2 пальца от грудины	5-6 см	60-70	1/5 – 2 спасателя 2/15 – 1 спасатель

Возможное осложнение в виде перелома ребер при проведении непрямого массажа сердца, который определяют по характерному хрусту во время сдавливания грудины, не должно останавливать процесса массажа.

§2. Порядок проведения искусственного дыхания

Искусственное дыхание способом “рот в рот” проводится в следующей последовательности (рис. 35):

1. Быстро очищают рот пострадавшего двумя пальцами или пальцем, обернутым тканью (носовым платком, марлей), и запрокидывают его голову в затылочном суставе.

2. Спасатель встает сбоку от пострадавшего, кладет одну руку на его лоб, а другую - под затылок и поворачивает голову пострадавшего (при этом рот, как правило, открывается).

3. Спасатель делает глубокий вдох, слегка задерживает выдох и, нагнувшись к пострадавшему, полностью герметизирует своими губами область его рта. При этом ноздри пострадавшего нужно зажать большим и указательным пальцами руки, лежащей на лбу, или прикрыть своей щекой (утечка воздуха через нос или углы рта пострадавшего сводит на нет все усилия спасателя).

4. После герметизации спасатель делает быстрый выдох, вдувая воздух в дыхательные пути и легкие пострадавшего. При этом вдох пострадавшего должен длиться около секунды и по объему достигать 1-1,5 л, чтобы вызвать достаточную стимуляцию дыхательного центра.

5. После окончания выдоха спасатель разгибается и освобождает рот пострадавшего. Для этого голову пострадавшего, не разгибая, повернуть в сторону и противоположное плечо поднять так, чтобы рот оказался ниже груди. Выдох пострадавшего должен длиться около двух секунд, во всяком случае быть вдвое продолжительнее вдоха.

6. В паузе перед следующим вдохом спасателю нужно сделать 1-2 небольших обычных вдоха-выдоха для себя. После этого цикл повторяется сначала. Частота таких циклов - 12-15 в минуту.

При попадании большого количества воздуха в желудок происходит его вздутие, что затрудняет оживление. Поэтому целесообразно периодически освобождать желудок от воздуха, надавливая на подложечную область пострадавшего.

Искусственное дыхание “рот в нос” почти ничем не отличается от изложенного. Для герметизации пальцами рук нужно прижать нижнюю губу пострадавшего к верхней.

При оживлении детей вдувание производят одновременно через нос и рот.

Если оказывают помощь два человека, то один из них делает непрямой массаж сердца, а другой – искусственное дыхание. При этом их действия должны быть согласованными. Во время вдувания воздуха надавливать на грудную клетку нельзя. Эти мероприятия проводят попеременно: 4-5 надавливаний на грудную клетку (на выдохе), затем одно вдувание воздуха в легкие (вдох). В случае, если помощь оказывает один человек, что чрезвычайно утомительно, то очередность манипуляций несколько изменяется – через каждые два быстрых нагнетания воздуха в легкие производят 15 надавливаний на грудную клетку. В любом случае необходимо, чтобы искусственное дыхание и непрямой массаж сердца осуществлялись непрерывно в течение нужного времени.

Вопросы и задания

1. Каковы признаки остановки кровообращения?
2. Какие основные мероприятия проводят при клинической смерти?
3. Как проводится непрямой массаж сердца?
4. Как проводится искусственное дыхание способом «рот в рот» («рот в нос»)?
5. Как одновременно проводится непрямой массаж сердца и искусственное дыхание?

6. Выполните непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

ГЛАВА 3
САМОПОМОЩЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ В ОБЩЕНИИ С ПРИРОДОЙ

“Берегись тихой собаки, да тихой воды”.
Русская пословица

“В мороз заснуть легко, проснуться трудно”.
Русская пословица

§1. Самопомощь и первая помощь при укусах бешеными и ядовитыми животными и «жалящими» насекомыми

Бешеные животные

Бешенство - инфекционное заболевание, которым могут болеть все теплокровные животные. Однако чаще всего людей кусают бешеные собаки.

Заболевание бешенством у собак бывает трех форм. Буйная форма болезни характеризуется следующими признаками: животное становится вялым, уходит от людей, забивается в темные места, неохотно выполняет поданные команды, аппетит снижен, иногда заболевшая собака может быть очень навязчивой, повышенно ласковой, лижет хозяину руки, лицо. Это состояние сменяется беспокойством, пугливостью и повышенной раздражительностью. Затем возбуждение дополняется агрессивностью и яростью. Собака набрасывается на людей и животных. Тихая форма болезни у собак в последнее время встречается чаще. В этом случае возбуждение отсутствует или оно выражается слабо. Но вначале болезни

такие собаки могут также кусать людей и животных. Апатичная форма болезни протекает с характерными признаками гастрита и энтерита.

При нападении бешеного животного, из раны, оставшейся после его укуса, нужно сразу же выдавить кровь и поставить на 5 минут кровососную банку. Этот прием следует повторить 3-4 раза. Затем обмыть место укуса чистой водой, крепким раствором марганцовокислого калия, спиртом и смазать йодом. После оказания первой помощи надо немедленно обратиться к врачу.

Змеи

На месте укуса змеи через несколько минут возникает отек, который вместе с кровоподтеком вскоре распространяется на всю конечность и прилегающую часть тела. Появляется сильная боль на месте укуса, чувство жара, сильная тошнота, рвота, мышечная слабость, сонливость, холодный пот, повышенная температура тела.

Первая помощь при укусах змей должна начинаться с иммобилизации пораженной части тела, т.к. распространение яда из места укуса происходит главным образом лимфатическими путями и усиливается при мышечных движениях. Укушенную ногу или руку надо перетянуть немного выше укуса марлей, косынкой или жгутом. Если из укушенного места идет кровь, не надо ее останавливать, а наоборот стараться усилить кровотечение, опустив вниз укушенную конечность, и выдавливать кровь, не прикасаясь к ране. Если позволяет расположение ранки, ее содержимое следует отсасывать медицинской банкой или, в самом крайнем случае, ртом. Рану нужно промыть чистой водой, спиртом, раствором марганцовокислого калия. Рекомендуется теплое обильное питье.

Клещи

Одним из наиболее опасных для человека кровососов является клещ (иксодовый или собачий), хранитель и переносчик тяжелых заболеваний - клещевого энцефалита и туляремии. Клещевой энцефалит поражает преимущественно центральную нервную систему. Заболевание, как правило, развивается через 7-14 дней после заражения, но инкубационный период может сократиться до 1 дня или растянуться до 30 суток. Признаки заболевания: озноб, сильные головные боли, резкий подъем температуры до 39 градусов, тошнота, рвота. Мышечные боли чаще локализуются в области шеи, плечевой и спинно-поясничной области, конечностей. Могут развиваться параличи верхних конечностей и шейно-плечевой мускулатуры.

Возбудитель болезни передается человеку, в основном, через присасывание заражённого клеща, при втирании в кожу вируса (при раздавливании клеща или расчёсывании мест укуса). Места массового обитания клещей — молодой, лиственно-хвойный лес вдоль тропинок, кустарники, высокий травостой. Не исключается заражение людей, не посещавших лес. Это может произойти при заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми — на одежде, с цветами, ветками. Другой путь заражения — употребление в пищу сырого молока коз и коров, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке. Поэтому на неблагополучных территориях необходимо употреблять этот продукт только после кипячения.

Присасывание клеща обычно не вызывает боли и может остаться незамеченным. Наиболее агрессивны клещи с 12 до 14 часов, а при обильной росе — до 15-16 часов. В 18-19 часов их активность падает. Для этого заболевания характерна

сезонность, обусловленная периодом активности клещей — апрель-сентябрь. Сезон максимальной активности — май-июнь, первая половина июля. Клещи предпочитают влажные затененные места с густым подлеском и травостоем. Много клещей в молодых порослях осинника, на вырубках, в малинниках, вдоль троп, дорог и в местах, где пасется скот. Однако в светлых рощах без подлеска, в сухих сосновых борах, где ветрено и солнечно, клещей, как правило, не бывает.

Попав на тело человека, клещ присасывается к волосистой части головы, в ушных раковинах, на шее, ключицах, в подмышечных впадинах, на груди, руках, спине, пояснице, в паху. В случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо обмазать это место вазелином или маслом и, захватив пинцетом головку клеща как можно ближе к коже, удалить его, стараясь не оторвать головку от туловища. Удалить клеща можно также с помощью прочной тонкой нити, сделав ею петлю на головке насекомого и, раскачивая нить, постепенно вытягивать его. Если все же головка клеща оторвалась, необходимо принять все меры для ее удаления из кожи. В любом случае необходимо сразу же обратиться в лечебное учреждение, т.к. при удалении часть клеща может все-таки остаться под кожей. Профилактика от укуса клещей: хорошая заправка одежды, исключающая их заползание, прививки и применение противоклещевых препаратов.

Скорпионы и ядовитые пауки

Последствия укола (укуса) скорпиона различны в зависимости от его вида, места укола (укуса), возраста пострадавшего и его индивидуальной чувствительности к яду. Наиболее опасны уколы (укусы) крупных по размерам скорпионов тропических видов, а также уколы (укусы), пришедшиеся в голову, лицо, шею.

Яд скорпионов оказывает токсическое действие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. В месте укола (укуса) пострадавший ощущает сильную боль. Возникает отек тканей. На коже образуются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью. Учащается сердцебиение. Температура тела повышается. Возникают головная боль, рвота, сонливость, озноб, слабость. Затем появляются судороги, подергивание мышц рук, ног, выступает холодны пот, нарушается ритм сердца. Иногда состояние пострадавшего на время улучшается, а потом вновь наступает ухудшение. В тяжелых случаях возникает внезапная остановка дыхания.

Яд одних пауков вызывает местное поражение тканей (омертвление и разрушение клеток кожи и прилегающих мышц), яд других оказывает сильное действие на центральную нервную систему (в первую очередь), а также на весь организм.

Болезненны укусы крупных пауков-крестовиков, хотя случаются они редко. На месте укуса сколопендры появляется отек. Фаланги, считавшиеся ранее ядовитыми, на самом деле ядовитых желез не имеют, их пищеварительный сок также не ядовит. Неприятные ощущения после укуса связаны, по-видимому, с попадающей в организм инфекцией.

Наиболее опасен каракурт («черная вдова»). Его яд в 15 раз сильнее яда одной из самых грозных змей – гремучей и смертелен даже для таких крупных животных, как верблюды и лошади. Если пострадавшему человеку не оказать своевременную помощь, то через 1-2 дня может наступить смерть.

Первая помощь при укусах скорпионов и пауков заключается в иммобилизации пострадавшего или укушенной части тела, обработке раны дезинфицирующим раствором (марганцовокислый калий, йод), местном приложении холода и

приеме обезболивающих средств (анальгин, глюконат кальция). Рекомендуется обильное питье (вода, чай, молоко).

Рекомендуется также не позже чем через две минуты место укола скорпиона или укуса других членистоногих прижечь горящей спичкой, чтобы разрушить яд. Однако наиболее действенно при уколе или укусе ядовитых членистоногих как можно быстрое введение противокаракуртовой сыворотки.

«Жалящие» насекомые

Не следует недооценивать и укусы пчел, оводов и некоторых других насекомых. Так, например, множественные укусы пчел могут вызвать смертельный исход. При этом особенно опасен укус пчелы в язык, что может вызвать удушение. В таких случаях следует положить на язык лед и обильно промывать его холодной водой.

При укусах «жалящими» насекомыми необходимо, прежде всего, удалить жало, выдавить пальцами из ранки яд, промыть ранку нашатырным спиртом или раствором йода. Места укуса комаров, мух, оводов протирайте нашатырным спиртом, одеколоном или мыльным раствором.

§2. Самопомощь и первая помощь при перегревании, переохлаждени организма и при обморожении

Самопомощь и первая помощь при перегревании организма

Перегревание организма (тепловой удар) возникает при длительном пребывании на солнце. Перегреванию способствуют тяжелая физическая работа, высокая влажность, повышенное давление.

Перегревание выражается в появлении чувства жара, головной боли, головокружения, шума в ушах, общей слабости,

сухости во рту, тошноты и рвоты, учащении пульса и дыхания, обильном потоотделении, повышении температуры тела до 40^0 С. Иногда эти явления сопровождаются потерей сознания.

При появлении признаков перегревания необходимо перейти в прохладное хорошо проветриваемое помещение (место), тень. Затем следует обтереться водой комнатной температуры и выпить воды или охлажденного чая. При обмороке необходимо в первую очередь освободить пострадавшего от стесняющей одежды, уложить, несколько приподняв голову и обеспечить свободное дыхание, обрызгать лицо и грудь холодной водой, на затылок и на область сердца положить холодный компресс. Для возбуждения дыхания хорошо дать понюхать нашатырный спирт. По показаниям могут производиться искусственное дыхание, непрямой массаж сердца и госпитализация.

Самопомощь и первая помощь при переохлаждении организма

Переохлаждение организма возникает при длительном пребывании в холодной воде. Оно наступает с появлением озноба, мышечной дрожи, синюшности кожных покровов, окоченения мышц и потери сознания. Поэтому при появлении признаков переохлаждения (озноб, мышечная дрожь, “гусиная кожа”, непроизвольная зевота, окоченение и судороги отдельных мышц) необходимо как можно скорее выйти из воды. При судорогах ног под водой лечь на спину и работать одними руками, попытаться слегка растереть и помассировать мышцы, сведенные судорогой. Если судорога свела икроножные мышцы, вытянуть ногу и руками подтянуть к себе пальцы стоп. При судорогах мышц бедра согнуть ногу в колене рукой и прижать пятку к ягодице. Если сводит мышцы рук, лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять,

непрерывно сжимая и разжимая кулаки. При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колени к животу.

После выхода из воды необходимо проделать интенсивные физические упражнения. Целесообразно растереть тело до покраснения шерстяной, смоченной спиртом или водкой тканью, выпить сладкого горячего чая и надеть теплую одежду. При более сильном переохлаждении необходимы душ или ванна с постепенным повышением температуры от комнатной до $+37^0C$. Во время оказания помощи необходимо, прежде всего, обратить внимание на согревание области сердца, печени, а также головы, особенно затылочной части, и шеи. Для предупреждения воспаления легких по назначению врача следует принять антибиотики.

Самопомощь и первая помощь при обморожении

Обморожение - местное воздействие холода на организм. Если воздействие холода сопровождается понижением общей температуры тела, может наступить замерзание организма.

При обморожении в пораженном участке тела наблюдается легкая болезненность, покалывание и жжение. Затем эти ощущения исчезают, и появляется ощущение онемения. Кожа бледнеет или приобретает синюшную окраску. В зависимости от глубины поражений тканей различают четыре степени обморожений (рис. 36): легкую (I), средней тяжести (II), тяжелую (III) и крайне тяжелую (IV).

При начальных признаках обморожения следует хорошо растереть обмороженные участки тела рукой или мягкой тканью, одновременно делая активные движения пальцами, кистью, стопой. Если есть возможность, то обмороженные части конечностей следует поместить в теплую воду комнатной температуры ($+18^0$-20^0C) и постепенно подогревать ее до $+37^0C$, добавляя горячую воду, и одновременно очень осторожно

растирая конечность. Нормальный цвет кожи является признаком того, что в обмороженном месте возобновилось кровообращение. После отогревания следует обтереть кожу спиртом и наложить стерильную повязку.

В тех случаях, когда у пострадавшего имеются изменения в тканях (пузыри на коже, участки омертвения), поврежденные участки протирают спиртом и накладывают на них стерильную повязку. Не рекомендуется при обморожениях любой степени растирать поврежденные участки кожи снегом.

Общее замерзание сопровождается значительным понижением температуры тела. Появляется вялость, замедляются речь и движения. В таком состоянии человек, как правило, засыпает и теряет сознание. Для спасения пострадавшего следует немедленно доставить его в теплое помещение и принять меры для его согревания, осторожно массируя тело. Дают сладкое горячее питье. При возможности полезна теплая ванна с температурой воды 36-37^{0}С. Не давайте пить спиртное – это может быть губительно для пострадавшего. При потере сознания, редком дыхании, отсутствии пульса необходимы меры реанимации.

Вопросы и задания

1. Что такое бешенство, и в чем состоит первая помощь при укусе бешеным животным?
2. Как оказывается первая помощь при укусах ядовитыми змеями, клещами, скорпионами, пауками, «жалящими» насекомыми?
3. Каковы признаки перегревания?
4. Что нужно делать при появлении признаков перегревания?
5. Какова первая помощь при обморочном состоянии?
6. Каковы признаки переохлаждения организма?
7. Что нужно делать при переохлаждении организма (судорогах мышц)?

8. Каковы признаки обморожения?
9. Как различают обморожения по степени тяжести?
10. Как предупредить возникновение обморожений?
11. В чем заключается первая помощь при обморожениях?
12. Чем характеризуется общее замерзание, и что нужно делать для спасения пострадавшего в этом случае?

ГЛАВА 4

ПРОФИЛАКТИКА ВЕНЕРИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАВАЕМЫХ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

“Минутное удовольствие часто бывает причиной долгих страданий”.

К. Виланд

немецкий писатель

Венерические заболевания – особая группа болезней, которые передаются в основном половым путем, вызываются специфическим возбудителем и имеют специфическую клиническую картину. Венерическим они названы по имени Венеры – мифологической богини любви. Но ничего общего ни с любовью, ни с красотой они не имеют, а, скорее, связаны с отсутствием всяких представлений о любви и красоте.

Источником венерических заболеваний обычно является больной человек. Поэтому основой личной профилактики венерических заболеваний является избегание случайных половых связей и безопасный секс.

При кожно-венерологических диспансерах существуют пункты индивидуальной профилактики венерических заболеваний, где посетитель в течение первых 2-х часов после случайной связи может получить скорую противовенерическую помощь, в большинстве случаев позволяющую предотвратить

развитие заболевания. Профилактика заключается в однократной обработке половых органов.

Общественная профилактика венерических заболеваний базируется на обязательном учете больных венерическими болезнями; бесплатном лечении всех больных и обследовании лиц, находившихся с ними в половом и бытовом контакте; применении единых методов диагностики и схем терапии больных венерическими болезнями и при показаниях – контактных с больными лиц; принудительное освидетельствование и лечение лиц, которым такие меры показаны и которые уклоняются от добровольного их применения; контрольном наблюдении за пациентами после окончания лечения до снятия их с учета; сохранении врачебной тайны; наказуемости за действия, способствующие распространению венерической инфекции больными, знающими о своем заболевании; участии в борьбе с распространением венерических болезней различных ведомств и организаций, заинтересованных в здоровье граждан.

Болезни, передаваемые половым путем, носят инфекционный характер, т.е. вызываются определенным микробом, который попадая в организм, вызывает заболевание. Эти болезни не оставляют у переболевшего человека выраженного иммунитета (невосприимчивости). Поэтому во врачебной практике нередко встречаются случаи повторного заражения.

Заболеваний, передаваемых половым путем довольно-таки много. Мы рассмотрим только некоторые из них.

Одним из самых распространенных венерических заболеваний является **гонорея**, вызываемая микробом гонококком и характеризующаяся преимущественным поражением слизистых оболочек мочеполовых органов.

Передается эта болезнь, в основном, половым путем, хотя в редких случаях возможно заражение при пользовании общей постелью или через чужие интимные вещи. Заражение может произойти даже при кратковременном соприкосновении наружных половых органов, так как выделения больного (гной) чрезвычайно заразны.

Симптомы болезни проявляются на вторые-третьи сутки после заражения в виде болей при мочеиспускании, выделений из половых органов слизисто-гнойного характера, повышения температуры. Различают свежую (длительность до 2-х месяцев с момента заражения) и хроническую (давность свыше 2-х месяцев) гонорею.

У мужчин заболевание начинается с появления красноты, отечности слизистой оболочки наружного отверстия мочеиспускательного канала. Затем появляются желтовато-серые гнойные выделения из мочеиспускательного канала (уретрит). Заболевший жалуется на боли и жжения во время мочеиспускания. Однако следует знать, что у небольшой части мужчин гонорея с самого начала может протекать в малосимптомной форме без выраженных субъективных ощущений. Лишь по утрам (до мочеиспускания) при осмотре обнаруживается скудная капелька слизистого характера, выделяющаяся из мочеиспускательного канала.

Лечение, начатое в начальном периоде болезни, быстро приводит к выздоровлению. Если же больной не лечится или же прибегает к самолечению, то процесс распространяется, и гонококки поражают предстательную железу (простатит), семенные пузырьки или же придатки яичек (эпидимит). Затем обычно острые явления болезни исчезают и она переходит в хроническую стадию, в которой чаще всего нет заметных расстройств в общем состоянии здоровья больного. Хроническая

гонорея у мужчин протекает с периодическими осложнениями, которые могут быть спровоцированы половым актом, употреблением алкоголя, переохлаждением, острой пищей и др. Отдельные больные, считая себя здоровыми, часто продолжают активную половую жизнь, и становятся источником заражения.

Если больной не получает лечения или занимается самолечением, гонорея в любой стадии может дать тяжелые осложнения. Их результатом является половое бессилие (импотенция) и бесплодие.

У женщин гонорея обычно поражает шейку матки и мочеиспускательный канал. Из наружных половых органов появляются слизисто-гнойные выделения. Реже женщину беспокоят рези при мочеиспускании. Содержащий гонококки гной может быть занесен в прямую кишку и вызвать воспаление ее слизистой оболочки.

Если не проводится лечение, то болезнь переходит в хроническую стадию. В этой стадии больные жалоб не предъявляют, но иногда их может беспокоить потягивание внизу живота, незначительные слизистые выделения. Женщина может успокоиться, расценив это состояние как выздоровление. Однако в этот период она не прекращает быть заразной, а вялотекущий воспалительный процесс продолжает развиваться. Для хронической гонореи характерны периодические обострения под влиянием охлаждения, переутомления, а также во время менструаций.

Часто женская гонорея протекает с неясными клиническими признаками и без выраженных субъективных ощущений. Больные, как правило, считают себя здоровыми, ведут обычную половую жизнь, не подозревая, что они являются источником заражения.

Если вовремя не начать лечение, то воспалительный процесс распространяется и поражает внутренние половые органы – матку, маточные трубы и яичники. Это так называемая восходящая гонорея. Для нее характерны сильные боли внизу живота и пояснице, повышение температуры, обильные гнойные выделения из половых органов, иногда с кровью.

Как и у мужчин, нелеченая гонорея у женщин вызывает бесплодие, а также другие серьезные осложнения, часто требующие оперативного вмешательства. Следует заметить, что утрата возможности стать матерью – горе для каждой женщины. Но еще тяжелее для женщины оказаться виновницей болезни своего ребенка. Заражение возможно, если ребенок спит в одной постели с больной матерью, через горшок, губку, полотенце.

Серьезную угрозу представляет гонорея при беременности. При несвоевременном лечении беременных наблюдается выкидыш, преждевременные роды, заражение ребенка, послеродовые осложнения.

Необходимо заметить, что все последствия от гонореи, как у мужчин, так и у женщин возникают только в том случае, если больной не лечился или прошел курс лечения не полностью. Во всех остальных случаях гонорея излечима.

Для профилактики гонореи необходимо, в первую очередь, избегать случайных половых связей. Использование при половых контактах презерватива также способствует предотвращению заражения гонореей и другими венерическими болезнями.

При случайном половом контакте немедленно после полового акта следует помочиться и обмыть наружные половые органы теплой водой с мылом. Этим достигается механическое удаление попавших на них гонококков. В течение 2-х часов

после полового сношения для профилактики используют специальные растворы антисептиков: «до и после», цидипол, гибитан, мирамистин, которые способствуют уничтожению возбудителей гонореи и других венерических заболеваний. Следует только помнить, что эти растворы не обладают 100%-й эффективностью, и она снижается по мере увеличения промежутка времени от полового акта.

Сифилис – хроническое венерическое заболевание, характеризующееся поражением кожи, слизистых оболочек, внутренних органов, костей и нервной системы.

Сифилис вызывается бледной спирохетой и передается, в основном, половым путем. Заражение происходит через кожу или слизистые оболочки. Очень редко встречается внеполовое заражение через предметы, которыми пользовался больной. Беременная, страдающая сифилисом, как правило, заражает своего ребенка.

Симптомы болезни проявляются через три – четыре недели в виде язвочки в месте проникновения бледной спирохеты – на половых органах, губах, в горле, реже в других местах. При этом ближайший к месту возникновения язвочки лимфоузел распухает. Через две недели после появления твердого шанкра в крови больного наступают изменения, которые приводят к тому, что реакция Вассермана становится положительной. Если болезнь не лечить, то примерно через 30 дней от начала болезни твердый шанкр исчезнет самостоятельно и болезнь перейдет в скрытую форму. Через 40-50 дней после появления твердого шанкра или спустя 2-3 месяца со дня заражения наступает вторичный период сифилиса, который длится в среднем 2-4 года. Во вторичном периоде появляется сыпь на коже или видимых слизистых. Она обильна, но не вызывает каких-либо субъективных ощущений. Кроме пятен, нередко

появляются узелки размером до горошины, бледно-розового цвета. На половых органах, в паховых складках в области промежности, заднего прохода образуются скопления этих узелков. Они заметно увеличиваются в размерах, некоторые из них покрываются мокнущими эрозиями. В этот период больные представляют наибольшую опасность с точки зрения распространения болезни. Спустя некоторое время высыпания бесследно исчезают и сифилис вновь переходит в скрытую форму. Спустя 3-5 и более лет с момента заражения наступает третичный период, когда поражаются внутренние органы и нервная система.

В первичном и вторичном периодах сифилис излечим и не оставляет последствий. В третичном периоде сифилис излечим, но органические изменения, им вызванные, не обратимы.

Наиболее опасен сифилис нервной системы, приводящий к психическим расстройствам, параличам и т.п., вплоть до гибели больного.

Коварность сифилиса состоит в том, что он длительное время может ничем себя не проявлять и после длительного скрытого периода могут быть обнаружены поздние формы заболевания с поражением нервной системы, внутренних органов.

Учитывая особенности сифилитической инфекции, при малейшем подозрении на заболевание необходимы ранняя диагностика и выявление источника инфекции. При появлении подозрительных «язвочек» на половых органах следует немедленно обратиться к специалисту. В случае лабораторного подтверждения диагноза сифилиса больной получает специфическое противосифилитическое лечение в условиях кожно-венерологического диспансера или стационара. После лечения больные должны находиться под наблюдением врача в

течение 1-5 лет. Все лица, находившиеся в половом и тесном бытовом контакте с больным сифилисом до постановки ему диагноза, должны пройти обследование и предупредительное лечение.

Трихомониаз (трихомонос) – часто встречающееся паразитное воспалительное заболевание мочеполовых органов. Заболевание вызывается влагалищными трихомонадами – подвижными одноклеточными микроорганизмами, которые относятся к типу простейших и паразитируют только в мочеполовой системе человека.

Трихомонады быстро гибнут при нагревании, под прямыми солнечными лучами, в растворе хозяйственного мыла. При высыхании выделений на пальцах рук трихомонады гибнут через 2-8 мин. Несколько дольше сохраняют они жизнеспособность в выделениях на постельном и нижнем белье.

Источником заражения трихомониазом является больной человек. Трихомонады обожают почти все влажные места: купальники, нижнее белье, купальные халаты и туалетные сиденья. Обнаружено, что этот паразит выживает на пластмассовом сиденье в течение двух часов. Он также может оставаться жизнеспособным на спринцовках, стенках бассейнов и ванн. Но все же наиболее вероятное заражение трихомонадами при половом контакте. Маленькие девочки могут заразиться трихомониазом от больной матери.

Первые признаки заболевания трихомониазом проявляются через 3-5 дней после заражения, иногда позже – через 2-3 недели.

У женщин трихомониаз выражается воспалением влагалища и реже мочеиспускательного канала. При небольшой давности заболевания больные жалуются на жжение, зуд в области наружных половых органов, обильные выделения

(бели), возможны боли при мочеиспускании. Кожа наружных половых органов и слизистые влагалища краснеют под воздействием разъедающих выделений, на них могут образовываться язвочки. Выделения при трихомониазе жидкие, гнойные или серого цвета, слизистые, пенистые. Они имеют резкий специфический запах, скапливаются во влагалище и стекают из половой щели.

Приблизительно у 14-15% больных женщин трихомониаз вызывает воспаление матки и ее придатков. Это приводит к образованию спаек и нарушению функций этих органов. В результате может развиться самое серьезное осложнение трихомониаза – бесплодие. Прогрессируя, болезнь иногда распространяется на мочевой пузырь и почки. Выраженность симптомов зависит от стадии заболевания. При хроническом процессе бели наблюдаются в небольшом количестве и мало тревожат женщину. При пониженной сопротивляемости организма (при острых респираторных заболеваниях, гриппе, аборте, родах) воспалительный процесс нередко обостряется, а затем снова переходит в хроническую стадию.

У мужчин самой распространенной формой трихомониаза является воспаление мочеиспускательного канала (уретрит). Остро протекающий трихомонадный уретрит, сопровождающийся обильными гнойными выделениями, часто принимают за гонорею. Острый процесс быстро затихает, и через 1-2 недели заболевание становится малозаметным.

Однако у большинства мужчин воспалительный процесс с момента заражения протекает по типу скрытой инфекции и сопровождается жалобами на небольшое количество выделений (они могут быть желтыми, белыми, жидкими или густыми), заметных только по утрам до мочеиспускания, иногда на красноту головки полового члена и губок уретры, зуд в

мочеиспускательном канале. Бывает и так, что уретрит вообще не привлекает внимание больного до возникновения обострений или каких-либо осложнений.

Распространяясь по мочеиспускательному каналу, трихомонады вызывают воспаление предстательной железы (простатит). Хронический простатит ведет к расстройству половой функции вплоть до развития импотенции. Гораздо чаще, чем гонорея, трихомониаз осложняется воспалением яичек, что губительно сказывается на детородной функции. Воспаление яичек, вызванное трихомонадами, на всю жизнь оставляет мужчину бесплодным.

Одним из самых молодых и самых опасных заболеваний, передающихся половым путем, является **ВИЧ-инфекция** – инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека. ВИЧ-инфекция поражает одно из звеньев иммунной цепи – клетку крови, в результате чего организм человека перестает сопротивляться любым инфекциям и может погибнуть от самых различных заболеваний, в том числе и от насморка.

Болезнь может развиваться скрыто в течение нескольких лет, во время которых человек может служить источником заражения, хотя никаких симптомов у него нет.

Первичными клиническими проявлениями ВИЧ-инфекции могут быть длительная (больше месяца) высокая температура тела без установленной причины, увеличение паховых, шейных, подмышечных лимфоузлов, длительное (в течение 2 – 3 месяцев) расстройство стула, сопровождающееся потерей веса, анемия и стоматит (особенно у детей), частые воспалительные и гнойные поражения половых органов и кожи. В последующем отмечаются также поражения легких, центральной нервной системы, злокачественные опухоли.

Передается ВИЧ-инфекция половым путем, при переливании ВИЧ-инфицированной крови и введении ее препаратов, при трансплантации инфицированных тканей или органов, через наркоманию – загрязненные кровью больного шприцы, иглы, при пользовании медицинскими инструментами, катетерами и др. Однако через посуду, полотенца, белье, при рукопожатии ВИЧ-инфекция не передается.

Болезнь до последнего времени считается неизлечимой. Однако современные методы позволяют нередко вызвать улучшение в состоянии здоровья и продлить жизнь больного.

Лучшим способом профилактики ВИЧ-инфекции является моногамная семья между неинфицированными партнерами. Снижение числа половых партнеров также ограничивает циркуляцию вируса. Значительную роль в прерывании эпидемиологической цепочки распространения ВИЧ-инфекции имеет использование презерватива, который в определенной степени гарантирует безопасность сексуальных отношений.

При прямом контакте с кровью и содержащимися в организме жидкостями следует надевать перчатки соответствующего качества. После снятия защитных перчаток руки необходимо тщательно вымыть. В случае отсутствия перчаток необходимо использовать другие методы во избежание прямого контакта с кровью, например, полиэтиленовый пакет, пинцет, марлю, полотенце. При разбрызгивании крови глаза, нос и рот должны быть защищены повязкой или маской с очками.

В домашних условиях с целью профилактики ВИЧ-инфекции необходимо кипятить шприцы, иглы, соски, пипетки и другой инструментарий.

Вопросы и задания

1. Что такое венерическое заболевание? Источник венерических заболеваний.
2. Что является основой личной (общественной) профилактики венерических заболеваний?
3. Какие виды венерических заболеваний Вы знаете, каковы их симптомы, и когда они проявляются?
4. Каковы последствия венерических болезней?
5. Излечимы ли венерические болезни?

ГЛАВА 5
ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ, ИХ ПРОФИЛАКТИКА И МЕРЫ БОРЬБЫ С НИМИ

“Легче предохранять от болезней, нежели их лечить”.

М.Я. Мудров
русский врач

Любое инфекционное заболевание возникает в результате проникновения в организм человека болезнетворных организмов – бактерий, вирусов, риккетсий, спирохет, а также грибков и простейших.

Возбудители инфекционных заболеваний, проникая в организм, находят там благоприятную среду для развития. Быстро размножаясь, они выделяют ядовитые продукты (токсины), которые разрушают ткани, что приводит к нарушению нормальных процессов жизнедеятельности организма. Болезнь возникает, как правило, через несколько часов или дней с момента заражения. В этот период, называемый инкубационным, идет размножение микробов и накопление токсичных веществ без видимых признаков заболевания. Носитель их заражает окружающих или обсеменяет возбудителями различные объекты внешней среды.

Механизм передачи инфекций неодинаков при различных заболеваниях и находится в прямой зависимости от локализации (местонахождения) возбудителя в живом организме. Различают несколько путей проникновения возбудителей инфекционных заболеваний в организм человека (рис. 37): с воздухом через пищеварительный тракт; через слизистые оболочки рта, носа, глаз, а также через поврежденные кожные покровы; через поврежденную кожу в результате укусов зараженных кровососущих насекомых.

Наиболее типичные признаки инфекционных заболеваний – озноб, жар, повышение температуры. При этом возникают головная боль, боли в мышцах и суставах, недомогание, общая слабость, разбитость, иногда тошнота, рвота, понос, нарушается сон, ухудшается аппетит.

В зависимости от локализации возбудителя в организме и механизма его передачи все инфекционные болезни подразделяются на четыре группы: инфекции дыхательных путей, кровяные инфекции, кишечные инфекции, инфекции наружных покровов.

Инфекции дыхательных путей – наиболее многочисленные и самые распространенные заболевания. Большая часть этих заболеваний объединена общим названием – острые респираторные заболевания. Возбудители локализуются в верхних дыхательных путях больного человека и распространяются воздушно-капельным способом при разговоре, чихании, кашле.

Кроме широко известного гриппа, к числу инфекций дыхательных органов относятся также натуральная оспа, дифтерия, которые в недалеком прошлом являлись эпидемиологическими заболеваниями, уносившими тысячи

человеческих жизней. В эту группу болезней входит туберкулез и др.

При стихийных бедствиях и крупных катастрофах обычно происходит скапливание людей, нарушаются нормы и правила общежития, что и обуславливает массовость заболевания гриппом, дифтерией, ангиной.

К **инфекциям кишечной группы** относятся: дизентерия, брюшной тиф, холера, вирусный гепатит, сальмонеллез, ботулизм и др. Для всех этих инфекций общим является механизм передачи возбудителя болезни через рот с пищей или водой и поражение кишечного тракта, хотя для таких инфекций, как ботулизм и полиомиелит, наиболее характерным признаком заболевания является поражение центральной нервной системы.

Разрушение водопроводных и канализационных сетей, низкая санитарная культура, беспечность и неосмотрительность при пользовании открытыми водоемами приводят к возникновению этих эпидемий.

К группе **кровяных** (**трансмиссивных**) **инфекций** относятся: сыпной тиф, чума, малярия, клещевой энцефалит, туляремия и др. Отличительной чертой этой группы инфекций является, прежде всего, механизм передачи инфекций кровососущими насекомыми (блохи, вши, клещи и комары). Больной кровяной инфекцией опасен для здорового человека только тогда, когда имеется кровососущий переносчик. Исключение представляет человек, страдающий легочной формой чумы, так как инфекция в этом случае передается воздушно-капельным путем.

Столбняк, сибирская язва, рожа – **инфекции наружных покровов**, или, как их иногда называют, раневые, являются острыми инфекционными заболеваниями, возникающими в

результате проникновения возбудителей этих болезней через поврежденную кожу и значительно реже через поврежденные слизистые оболочки.

Чтобы предотвратить распространение инфекционных заболеваний, обычно устанавливают карантин или обсервацию.

Режим карантина предусматривает полную изоляцию района инфекционных заболеваний. Из него запрещается выходить людям, выводить животных, вывозить имущество. До особого распоряжения прекращают работу культурно-просветительные и учебные заведения, торговые предприятия. Снабжение населения продуктами питания производится через специальные пункты под строгим медицинским контролем.

На территории, прилегающей к зоне карантина, устанавливается **режим обсервации** – усиленного медицинского наблюдения. Он вводится и в тех случаях, когда нет необходимости в более строгом карантинном режиме.

Для борьбы с инфекционными болезнями применяют дезинфекцию, дезинсекцию и дератизацию.

Дезинфекция, или обеззараживание - это комплекс специальных мероприятий, направленных на уничтожение возбудителей заразных заболеваний в окружающей человека среде. Частными видами дезинфекции являются **дезинсекция**, под которой понимают уничтожение насекомых и клещей – переносчиков инфекционных заболеваний, и **дератизация** – истребление грызунов, опасных в эпидемиологическом отношении.

Различают дезинфекцию профилактическую, текущую и заключительную.

Профилактическую дезинфекцию проводят с целью предупреждения возможности возникновения инфекционных

заболеваний или заражения от предметов и вещей, находящихся в общем пользовании.

Текущую дезинфекцию осуществляют у постели больного с целью предупреждения рассеивания инфекции (обеззараживание выделений больного и зараженных им предметов).

Заключительную дезинфекцию проводят в очаге инфекции после изоляции, госпитализации, выздоровления или смерти больного с целью полного освобождения инфекционного очага от возбудителей заболевания.

Следует помнить, что все работы по дезинфекции надо проводить обязательно в средствах индивидуальной защиты (противогазы, респираторы, резиновые перчатки, сапоги, передники), при строгом соблюдении мер безопасности (рис. 38).

В зависимости от показаний для дезинфекции применяют биологические, механические, физические и химические методы и средства обеззараживания. Биологический метод используют при очистке сточных вод на полях орошения. К механическим методам относятся: влажная уборка помещений, выколачивание одежды и постельных принадлежностей, побелка и покраска помещений, мытье рук. К числу физических методов относятся: облучение солнечными лучами и ультрафиолетовыми излучателями, проглаживание горячим утюгом, сжигание мусора и предметов, обработка кипятком или нагревание до кипения. К химическим средствам и методам относится обеззараживание воды, помещений, выделений больных, туалетов и др. лизолом, карболовой кислотой, хлорной известью в виде 0,2-0,5%, 2-3%, 5-10%-ных водных растворов и в сухом виде.

Дезинсекционные и дератизационные мероприятия условно делят на профилактические и истребительные. К профилактическим относятся: содержание в чистоте жилищ и подсобных помещений, расчистка водоемов и др. Истребительные мероприятия проводят физическими и химическими методами.

Вопросы и задания

1. Как протекает процесс заражения инфекционными болезнями, и какие различают пути проникновения возбудителей инфекционных заболеваний в организм человека?
2. Каковы признаки инфекционных заболеваний?
3. Назовите основные группы инфекционных заболеваний.
4. Какие опасные инфекционные заболевания Вы знаете?
5. Что представляют собой карантин и обсервация?
6. Что представляют собой дезинфекция, дезинсекция и дератизация?
7. Что относится к механическим методам дезинфекции?
8. Какие химические средства дезинфекции Вы знаете?
9. В чем заключаются дезинсекционные и дератизационные мероприятия?

ГЛАВА 6
АПТЕЧКА ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ[2]

“Всякое лекарство подобно опасному оружию”.

Е Тянь Ши

китайский врач

В интересах обеспечения безопасности жизнедеятельности в каждой семье должна быть домашняя аптечка. Ее можно приобрести в готовом виде или составить самому.

Для домашней аптечки желательно иметь отдельный

[2] С. Тверская. Аптечка первой медицинской помощи//Основы безопасности жизнедеятельности. – 2001. - № 9. – С. 48-56.

небольшой шкафчик под замком или отвести необходимое место в шкафу, недоступное для детей.

В аптечке не должно быть ядов и наркотиков. Ни в коем случае нельзя держать в аптечке неизвестные лекарства. Каждая склянка или коробочка обязательно должна иметь надпись с точным наименованием содержимого. Если такой надписи нет, то лекарство надо немедленно выбросить, во избежание ошибки, могущей привести к неприятным последствиям.

Не следует пользоваться лекарствами, простоявшими длительное время. В особенности это относится к микстурам, экстрактам, растворам и другим лечебным жидкостям.

В домашней аптечке желательно иметь:

1. Сердечные и гипотензивные средства: валидол, нитроглицерин, кордиамин, папаверин, дибазол.

2. Болеутоляющие, жаропонижающие и противовоспалительные средства: амидопирин, анальгин, цитрамон, аскосрен.

3. Успокаивающие средства: настойка валерианы, пустырника, корвалол.

4. Желудочно-кишечные средства:

- применяемые при болях в животе - бесалол, но-шпа, сода питьевая, магнезия жженая;
- адсорбенты - активированный уголь, белая глина;
- слабительные - сульфат натрия, магния, фенолфталеин.

5. Отхаркивающие средства: таблетки от кашля, нашатырно-анисовые капли, грудной сбор, мукалтин, таблетки термопсиса, пертуссин.

6. Раздражающие и отвлекающие средства: нашатырный спирт, бальзам «Звездочка».

7. Антисептические средства:

- для промывания ран - марганцево-кислый калий, перекись водорода или гидроперит;
- для полоскания рта и горла и закапывания в нос, глаза и уши - фурацилин, трава шалфея, сульфацил натрия, борный спирт, нафтизин;
- для обработки ссадин, царапин, краев раны - спиртовой раствор йода, спиртовой раствор бриллиантовой зелени, жидкость Новикова, линимент стрептоцида или эмульсия синтомицина;
- для дезинфекции и смягчения кожи: - вазелин борный.

8. Перевязочные средства: индивидуальный перевязочный пакет, стерильные бинты, вата, марля, бактерицидный пластырь.

9. Кровоостанавливающие средства и средства для иммобилизации: кровоостанавливающий жгут или жгут-закрутка, шины транспортные.

10. Средства по уходу: термометр медицинский, мензурка, ванночка для промывания глаз, резиновый баллон для клизм, газоотводная трубка, грелка, горчичники, ножницы, пипетки отдельно для глаз, уха, носа.

Все лекарства рекомендуется хранить в прохладном месте, защищенном от света. На лекарствах, которые врач прописывает больному в каждом отдельном случае заболевания, в аптечной наклейке даются указания способа хранения: «беречь от огня», «сохранять в прохладном месте» и т.п.

Общие правила применения лекарств:

1. Прежде, чем начать лекарственное лечение, следует убедиться, что лечение без лекарств неэффективно.
2. Никогда не применять лекарства без назначения врача.
3. Проверить, правильно ли хранилось лекарство.
4. Проверить внешние признаки годности лекарства.

Лекарство нельзя применять, если в растворе появилась муть, осадок, изменилась окраска; в эмульсии - неоднородность лекарственной массы; в порошке - комочки, у таблеток - ломкие края; если на флаконах, упаковочных коробках, ампулах отсутствует или не полностью сохранилась аптечная этикетка.

5. Внимательно прочитать этикетку и аннотацию, прилагаемую к лекарственному средству.
6. Проверить срок годности лекарства. Он должен быть указан на этикетке.
7. Быть уверенным, что у больного нет аллергии.
8. Прежде чем решиться принимать лекарство, нужно знать его основное и возможные побочные действия.
9. Убедиться, что применение данного лекарственного средства может быть полезно в данном конкретном случае.
10. Учесть противопоказания.
11. Учитывать рекомендации по приему лекарства.
12. Знать, в какой дозе можно принять лекарство.
13. Соблюдать способ применения лекарственных средств.
14. Если лекарство предполагается давать ребенку, еще раз прочитать инструкцию, убедиться, что это не возбраняется, и уточнить дозу.
15. Избегать одновременного применения нескольких лекарственных препаратов. При комбинированном применении возможно не только увеличение, но и ослабление и даже изменение эффекта.
16. При необходимости повторного применения лекарства - соблюдать те же правила, как и при первом приеме.

17. Даже при условии соблюдения всех правил применения лекарств внимательно анализировать результат действия лекарства после каждого приема. При появлении каких-то непредусмотренных эффектов прекратить прием лекарства и обратиться к врачу.

Вопросы и задания

1. Как следует хранить лекарственные средства?
2. В каких случаях лекарство нельзя использовать?
3. Что желательно иметь в домашней аптечке?
4. Какие лекарства используются в качестве:
   а) сердечных и гипотензивных;
   б) болеутоляющих и противовоспалительных;
   в) успокаивающих;
   г) желудочно-кишечных;
   д) отхаркивающих;
   е) раздражающих и отвлекающих;
   ж) антисептических.
5. Назовите общие правила применения лекарств.

Литература по V разделу

1. Аксельрод А.Ю. Оживление без сенсаций. – М., 1988.
2. Бонч-Бруевич Е.В. Первая помощь при ожогах. – М.: Медицина, 1968.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. М.: АСТ-ЛТД, 1997.
4. Бутылин Ю.П., Бобылев Ю.И. Если рядом нет врача. – Киев, 1988.
5. Бухны А.Ф. Первая помощь при травмах у детей. – М.: Медицина, 1970.
6. Буянов В. Первая медицинская помощь. - М.: Медицина, 1978.
7. В ожидании врача. – М.: Знание, 1972.
8. Гостюшин А. Защити себя и близких. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1997.
9. Лукаш А.А. Бытовые отравления и их предупреждение. М.: Медицина, 1970.
10. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учеб. для сред. Учеб. заведений/Под ред. П.А. Курцева. 3-е изд. - М.: Просвещение, 1988.
11. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для преподавателей старших классов общеобразоват. школ и начального профессионального образования/Под ред. В.Я. Сюнькова. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1996.
12. Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб. пособие для учащихся общеобразоват. школы 5-6 класс/Под ред В.Я. Сюнькова. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
13. Основы медицинских знаний учащихся: Пробный учебник для средних учебных заведений/Под ред. М.И. Гоголева. – М.: Просвещение, 1991.
14. Первая доврачебная помощь: Учебное пособие. – М., 1989.
15. Поляков В.А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М., 1990.
16. Симонян К.С. До прихода врача. – М.: Знание, 1964.
17. Тверская С. Аптечка первой медицинской помощи//Основы безопасности жизнедеятельности, 2001. - № 9. – С. 46-56.
18. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я., Алферова И.Н. Основы медицинских знаний. – М.: Просвещение, 1993.
19. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб. для учащихся 5-9 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение; АО «Московские учебники», 1996.

20. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение; АО «Московские учебники», 1996.
21. Уолтхем Т. Катастрофы: неистовая земля: Пер. с англ. – Л.: Недра, 1982.
22. Учебное пособие для подготовки санитарных дружинниц/Под ред. П.А. Курцева. – М.: Медицина, 1981.
23. Учебник для подготовки санитарных дружин и санитарных постов/Под ред. А.Ф. Решетова. – М.: Медицина, 1984.
24. Что надо знать при внезапных заболеваниях и повреждениях. – Л.: Знание, 1975.
25. Школа выживания. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

VI. РАЗДЕЛ
САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

***«Предвидеть опасность.
По возможности избежать ее.
При необходимости – действовать!»***

Я. Палкевич
польский путешественник,
специалист по выживанию человека

“Действие спасает от смерти. Оно спасает и от страха, и от слабостей, даже от холода и болезней”.

Антуан де Сент-Экзюпери
французский летчик и писатель

В широком смысле слова, под **чрезвычайной ситуацией** (ЧС) понимается обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, нанесли ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Каждая чрезвычайная ситуация имеет свою физическую сущность, причины возникновения и характер развития, а также свои особенности воздействия на человека и окружающую его среду обитания.

По причинам возникновения различают четыре типа чрезвычайных ситуаций (рис. 39): природные (стихийные бедствия), техногенные (производственные), экологические и социальные. По масштабам чрезвычайные ситуации могут быть локальные (территория объекта), местные (территория города, района), территориальные (территория субъекта Федерации), региональные (территория 2-3 субъектов Федерации), федеральные (территория 4 и более субъектов Федерации), международные (территория нескольких государств).

Природные катаклизмы характеризуются значительным уничтожением материальных ценностей, поражением и гибелью людей. Подлинным бичом являются землетрясения, которые приводят к огромным разрушениям и человеческим жертвам. Наводнения, лесные и торфяные пожары, селевые потоки и оползни, бури, ураганы, смерчи, снежные заносы и обледенения - все это спутники человеческой жизни.

По данным ООН, только за последние 20 лет на нашей планете стихия унесла более 3 млн. человеческих жизней. Стихия вынуждает человечество учиться самоспасению, определять свои поступки, чтобы встречать стихийные бедствия осмысленно и без паники.

Растет число жертв и от аварий (катастроф) на транспорте, промышленных и других объектах. При этом особую опасность представляют объекты химической и нефтехимической промышленности, где возможны выбросы в атмосферу или разлив сильнодействующих ядовитых веществ. Нет гарантий и от радиационного поражения людей, связанного с возможными авариями на атомных станциях или военных объектах с ядерным оружием. Достаточно только вспомнить Чернобыльскую катастрофу.

Продолжается “война” на дорогах. По ориентировочным подсчетам в мире ежегодно происходит приблизительно 50-55 миллионов дорожно-транспортных происшествий. В год автомобильные аварии, по данным ООН, уносят более 250 тысяч жизней. Еще около 10 миллионов человек получают ранения. Справедливо говорят, что США потеряли больше людей в автомобильных катастрофах, чем во всех войнах. Материальный ущерб исчисляется десятками миллиардами долларов в год.

При стихийных бедствиях, авариях (катастрофах) жизнь человека подвергается огромной опасности и требует сосредоточения всех его духовных и физических сил, осмысленного и хладнокровного применения знаний и умений по действию в той или иной чрезвычайной ситуации. От правильных действий в условиях чрезвычайных ситуаций во многом зависит не только самоспасение, но и спасение близких и тех, кто в чрезвычайной обстановке был рядом.

Техногенная деятельность общества и связанные с ней экологическая проблема, видоизменение среды обитания человечества и увеличившаяся частота природных катаклизмов повлекли за собой необходимость более пристального изучения проблемы самоспасения и спасения пострадавших в чрезвычайных ситуациях. Стало чрезвычайно важным уметь приспособиться к изменившимся условиям обитания человечества, сохранять хладнокровие и психологическую устойчивость при природных катаклизмах, авариях (катастрофах) на транспорте, промышленных и других объектах, действовать в этих ситуациях четко, отлажено и осмысленно.

Нередко опасность исходит и непосредственно от самих людей во время митингов, концертов, проведения спортивных мероприятий, в вооруженных конфликтах, при захватах заложников. В этих условиях необходимо уметь распознать

опасность и, по возможности, избежать ее, а при необходимости действовать, сохраняя хладнокровие и психологическую устойчивость.

ГЛАВА 1
САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ

Стихийные бедствия - это опасные явления или процессы геофизического, геологического, гидрологического, атмосферного и другого происхождения таких масштабов, которые вызывают катастрофические ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности населения, разрушением и уничтожением материальных ценностей, поражением и гибелью людей. К стихийным бедствиям относятся землетрясения, цунами, наводнения, пожары, ураганы, смерчи, снежные заносы и обвалы, селевые потоки, оползни и др. Они могут служить причиной многих аварий (катастроф).

На территории России, обладающей чрезвычайно большим разнообразием геологических, климатических и ландшафтных особенностей, встречается более 30 опасных природных явлений, среди которых наиболее разрушительными являются: наводнения, землетрясения, оползни, сели, смерчи. Ежегодно в России происходит 230-250 природных катастроф и чрезвычайных ситуаций, из них 35% приходится на наводнения, 19% - на ураганы, бури, штормы, смерчи, 14% - сильные и особо длительные дожди, 8% - на землетрясения и 21% - на оползни, обвалы, сели и сильные снегопады. По данным многолетних наблюдений, наибольшую опасность в России представляют

наводнения (подвержено 746 городов), оползни и обвалы (725), землетрясения (103), смерчи (500).

За последние 15 лет от опасных природных явлений в России погибло 3,5 тыс., пострадали свыше 270 тыс. человек. Стихийные бедствия и опасные природные явления без учета косвенных потерь наносят ежегодный ущерб, превышающий 1,5 млрд. руб., а в наиболее тяжелые годы он увеличивается в 3 раза. Основные потери приносят наводнения (около 30%), оползни, обвалы и лавины (21%), ураганы и смерчи (по 14%). Общие потери от стихийных бедствий составляют 6-7% национального дохода страны.

§1. Самоспасение и спасение пострадавших при землетрясении и извержении вулкана

Землетрясения - это подземные удары (толчки) и колебания поверхности земли, вызванные естественными процессами, происходящими в земной коре. По данным ЮНЕСКО, землетрясениям принадлежит первое место по причиняемому экономическому ущербу и одно из первых мест - по числу человеческих жертв.

Среди сильнейших землетрясений, описанных в истории, можно выделить следующие:

- Лиссабон, 1 ноября 1755 года, 9 часов 20 минут. Три подземных толчка до основания разрушили город. Долгие пожары не удавалось ликвидировать из-за завалов и отсутствия воды. Погибло по различным данным от 32 до 60 тысяч человек.
- Канто, Япония, 1 сентября 1923 года, 12 часов. Землетрясением разрушены Токио и Иокогама. Уничтожены сотни тысяч домов, разрушены мосты и туннели, опрокинуты

некоторые поезда, страшные пожары. Погибло более 140 тысяч человек.

- Ашхабад, СССР, 6 октября 1948 года, 1 час 12 минут. Землетрясением разрушено большинство зданий в городе и окружающих населенных пунктах. Повреждены железнодорожные сети. Погибло 110 тысяч человек.
- Спитак, Ленинакан, СССР, 7 декабря 1988 года, 10 часов 41 минута. В результате землетрясения Спитак разрушен полностью. В Ленинакане разрушено 80% зданий, повреждены дороги, железнодорожные пути. Погибло свыше 25 тысяч человек.
- Сахалин, 28 мая 1995 года в 1 час 5 минут без предварительных толчков удар силой около 9 баллов буквально уничтожил город Нефтегорск. Погибло более 2 тысяч человек. На рис. 40 показаны последствия этого землетрясения.

Всего в мире регистрируется почти 1550 тыс. землетрясений в год, из которых почти 300 обладают разрушительной силой.

В прошлом столетии на территории России произошло более 40 сильных землетрясений, среди которых самыми разрушительными были землетрясения на Камчатке и Курилах 1907, 1923 и 1952 гг., в Прибайкалье – Мандинское (1950) и Муйское (1957), на Северном Кавказе – Терское (1912), Дарьяльское (1971).

Только за пять лет с 1994 по 1998 гг. в стране произошло более 120 землетрясений, причем три были сильнейшими: Шикотанское (Курилы, октябрь 1994 г.), Нефтегорское (о. Сахалин, май 1995 г.), Кроноцкое (октябрь 1997 г.). Эти землетрясения по своим социальным последствиям и ущербам не относятся к крупнейшим в мире, однако в России они

вызвали тяжелые потрясения.

Возникновение разрушительных землетрясений на территории России в течение ближайших 10 лет ожидается в трех сейсмоопасных регионах: Камчатка - Курильские острова, Прибайкалье и Северный Кавказ. Не исключены также сильные землетрясения на Сахалине, на востоке Сибири, в Алтайском крае.

Несмотря на многолетний опыт изучения землетрясений, предсказать это явление очень трудно. Современная наука способна предсказать крупный сейсмический толчок без указания точного времени. Правда, имеются отдельные случаи точного предсказания землетрясений, как, например, в Китае в 1975 году в провинции Ляонин. Первые признаки оживления тектонической деятельности в этом районе были замечены местными жителями в декабре 1974 года. Они были внимательно изучены специалистами. Район находился под постоянным наблюдением. И уже после первых небольших толчков 1 февраля 1975 года геологи пришли к твердому заключению о возможности в самое ближайшее время разрушительного землетрясения. В этот же день местными властями была произведена срочная эвакуация населения. Через три дня, 4 февраля, началось сильное землетрясение. В отдельных районах провинции было повреждено 90% зданий. Однако жертв было немного. По оценкам специалистов, удалось избежать гибели 3 млн. человек.

Необычное поведение животных накануне землетрясения выражается в том, что, например, кошки покидают селения и переносят котят в луга; птицы в клетках за 10-15 минут до начала землетрясения начинают летать; перед толчком слышатся необычные крики птиц; домашние животные в хлевах впадают в панику и др. Наиболее вероятной причиной такого

поведения животных считают аномалии электромагнитного поля перед землетрясением.

Последствия от землетрясений напрямую зависят от его силы и расстояния до эпицентра. Участок поверхности Земли, находящийся над очагом землетрясения, называется **эпицентром землетрясения**. Непосредственно возле эпицентра ощущаются наиболее сильные колебания (толчки), поэтому там происходят наибольшие разрушения.

Из эпицентра, как круги по воде, энергия тектонических подземных процессов распространяется волнообразными колебаниями. Их называют **сейсмические волны**. Однако чем больше глубина землетрясения, тем меньше разрушительной энергии доходит до поверхности.

Мерой общей энергии сейсмических волн служит **магнитуда** землетрясения, зависящая от максимальной амплитуды смещения частиц почвы, фиксируемой сейсмографом. Существуют специальные шкалы оценки магнитуд – так называемая шкала Рихтера и двенадцатибалльная международная сейсмическая шкала MSK-86 (таблица).

Таблица

12-ти балльная сейсмическая шкала

Баллы	**Наименование землетрясения**	**Краткая характеристика**
1	Незаметное	Отмечается только сейсмическими приборами
2	Очень слабое	Ощущается отдельными людьми, находящимися в состоянии полного покоя
3	Слабое	Ощущается лишь небольшой частью населения
4	Умеренное	Распознается по легкому дребезжанию и колебанию

		предметов, посуды и оконных стекол, скрипу дверей и стен
5	Довольно сильное	Общее сотрясение зданий, колебание мебели. Трещины в оконных стеклах и штукатурке. Пробуждение спящих
6	Сильное	Ощущается всеми. Картины падают со стен. Откалываются куски штукатурки, легкое повреждение задний
7	Очень сильное	Трещины в стенах каменных домов. Антисейсмические, а также деревянные постройки остаются невредимыми
8	Разрушительное	Трещины на крутых склонах и в сырой почве. Памятники сдвигаются с места или опрокидываются. Дома сильно повреждаются
9	Опустошительно е	Сильное повреждение и разрушение каменных домов
10	Уничтожающее	Крупные трещины в почве. Оползни и обвалы. Разрушение каменных построек. Искривление железнодорожных и трамвайных рельсов
11	Катастрофа	Широкие трещины в земле. Многочисленные оползни и обвалы. Каменные дома совершенно разрушаются
12	Сильная катастрофа	Изменения в почве достигают огромных размеров. Многочисленные трещины, обвалы, оползни. Возникновение водопадов, подпруд на озерах, отклонение течения рек. Ни одно сооружение не выдерживает

При землетрясениях характер поражения людей зависит от вида и плотности застройки населенного пункта, а также от времени возникновения землетрясения (днем или ночью). При кирпичной и каменной застройке в разрушенных зданиях у пострадавшего населения будут преобладать травмы головы, позвоночника, конечностей, сдавливания грудной клетки, синдром сдавливания мягких тканей. Большую опасность

представляют травмы груди и живота с повреждением внутренних органов.

В районах малоэтажной каменной или деревянной застройки люди в меньшей степени подвержены поражению при землетрясениях. Возникающие травмы носят более легкий характер. Однако в деревянных зданиях увеличивается количество обоженных при возникающих от замыкания электропроводки пожаров.

При землетрясениях у большей части населения возникают психические расстройства - люди утрачивают самообладание, становятся подверженными панике.

Как следует поступать при землетрясении? Если первые толчки застали Вас дома (на первом этаже) нужно немедленно выбежать на улицу. В Вашем распоряжении не более 15-20 секунд. При нахождении на втором и последующих этажах нужно встать в дверных или балконных проемах, распахнув двери. Можно спрятаться под стол или кровать, закрыв лицо руками, чтобы не пораниться кусками отлетающей штукатурки, стекла и др. Во всех случаях - держитесь подальше от окон и стеклянных перегородок, чтобы не пораниться осколками. Можно воспользоваться углами, образованными капитальными стенами, узкими коридорами внутри здания или же встать возле опорных колонн. Ни в коем случае не прыгайте из окон или с балконов, если Вы живете выше первого этажа. В большинстве случаев это приводит к трагическим последствиям. Ни в коем случае не пользуйтесь лифтом. Не паникуйте сами и пресекайте любые проявления паники у других людей. История показывает, что паника явилась причиной гибели многих людей во время землетрясения. Как только толчки прекратятся, нужно немедленно выйти на открытое место. При этом строго следите за тем, чтобы никто не зашел в поврежденное здание, т.к. после

первого могут последовать повторные толчки, иногда через несколько часов, а иногда и суток.

Если первые толчки застали Вас на улице или в транспорте, необходимо немедленно отойти как можно дальше от зданий и сооружений, высоких столбов и заборов, рекламных щитов, которые могут разрушиться и придавить Вас. При этом опасность представляют не только падающие стены и перекрытия, но и разлетающиеся кирпичи, стекла, вывески и др. В метро при землетрясении безопаснее, чем наверху. Здесь Вам угрожает только паника.

Надежную защиту при землетрясениях представляют убежища и укрытия, оборудованные в подвалах зданий.

Если Вы оказались погребенными под обломками зданий, нельзя позволить победить себя страху и пасть духом, а попытаться выжить любой ценой. Следует помнить, что человек способен выдержать жажду и, особенно, голод в течение нескольких дней, если не будет бесполезно расходовать энергию. Надо приспособиться к обстановке, осмотреться, поискать возможный выход, а также предметы, которые могли бы помочь подавать светящиеся или звуковые сигналы.

Содержание мероприятий по оказанию первой помощи при землетрясениях - это извлечение пострадавших из завалов и оказание им медицинской помощи в зависимости от характера травмы.

Когда землетрясение происходит под водой, возникают огромные волны - **цунами**, высотой до 60 м. Наибольшей опасности при этом подвержены побережья морей и океанов. Но цунами могут возникнуть даже на озерах и водохранилищах.

Цунами предшествуют быстрый отход воды от берега (смолкает шум прибоя), быстрое понижение уровня воды во

время прилива, повышение уровня воды в отлив, необычный дрейф льда или других предметов.

Цунами возникает при землетрясении силой в 6 баллов и выше. Если произошло такое землетрясение, особенно если оно длилось 20 секунд и более, то первая волна может подойти уже через 15-20 минут. Обычно эта волна не самая мощная, наиболее опасна одна из последующих.

Можно считать себя в безопасности, находясь на возвышенном месте (30-40 м над уровнем моря) или вдали от берега на расстоянии 2-3 км. В противном случае срочно уходите на возвышенные места или вглубь территории, избегая двигаться по долинам рек и ручьев. Жителя побережья озер достаточно подняться на высоту 5 м относительно уровня воды.

Если Вы находитесь на достаточном расстоянии от берега, выждите три часа после сильных толчков. При отсутствии цунами – опасность миновала. Если волны все же были, то подождите еще полтора часа после последней заметной волны.

Извержение вулкана – это выброс из конической горы с кратером на вершине огня, лавы, пепла, горючих газов, паров воды, обломков горных пород. Лава и другие раскаленные извергаемые вещества стекают по склонам гор и выжигают все, что встречают на своем пути, принося человеческие жертвы и материальные убытки.

В истории катастроф к самым трагичным извержениям вулканов относят следующие:

- 24 августа 79 года - извержение вулкана Везувий в Италии. Под слоем пепла, лавы и кипящей грязи были похоронены три города: Помпеи, Геркуланум и Стабию. Погибло 10 тысяч человек.
- 26 – 27 августа 1883 года извержение индонезийского вулкана Кракатау. Огромной волной сметены сотни

поселков и города островов Ява и Суматра. Погибло 36 тысяч человек.

- 8 – 9 мая 1902 года – извержение вулкана Суфриер на острове в Карибском море. Полностью сгорел город Сен-Пьер на острове Мартиника. Погибло 30 тысяч человек.

На рис. 41 показано извержение вулкана Везувий близ Неаполя в 1944 году.

Путем наблюдений удалось довольно точно установить размеры зон опасного воздействия вулканов. Лавовый поток при больших извержениях распространяется на расстояние до 30 км. Раскаленные, а также кислотные газы представляют опасность в радиусе нескольких километров. На гораздо большее расстояние, до 400-500 км распространяются зоны выпадения кислотных дождей, которые вызывают ожоги у людей, отравление растительности, посевов, почвы. Грязекаменные потоки, возникающие на вершинах вулканов во время внезапного таяния снегов в период извержения, распространяются на расстояние в несколько десятков километров, нередко до 80-100 км.

В настоящее время на земле насчитывается около 600 действующих вулканов. Почти на каждом из них находятся станции и приборы, позволяющие точно предсказывать извержение. Поэтому обычное решение при угрозе извержения вулкана – это заблаговременная эвакуация жителей соседствующих с вулканом поселков и городов.

§2. Самоспасение и спасение пострадавших при ураганах, бурях, смерчах, грозах

Ураганы, бури, смерчи – это весьма распространенные по всему миру проявления сил природы, которые относятся к ветровым явлениям.

Ветер – это движение, перемещение воздуха параллельно земной поверхности, возникающее в результате неравномерного распределения тепла и атмосферного давления и направленное из зоны высокого давления в зону низкого давления.

Ветер характеризуется направлением, скоростью и силой. Направление определяется азимутом стороны горизонта, откуда он дует, и измеряется в градусах. Скорость ветра измеряется в метрах в секунду (м/с), километрах в час (км/час), в узлах (милях в час). Сила ветра часто измеряется по скорости, что упрощает восприятие и понимание этих величин. Существует специальная шкала, разработанная в 1806 году английским адмиралом Ф. Бофортом, которая позволяет весьма точно оценивать силу ветра в баллах (от 0 до 12) по его действию на наземные предметы или по волнению на море (см. таблицу).

Таблица

Шкала Бофорта
(сила ветра у земной поверхности на стандартной высоте 10 м над открытой ровной поверхностью)

Баллы	Словесное определение силы ветра	Скорость ветра (мили/час, м/с)	Действие ветра	
			на суше	на море
0	Затишье (штиль)	0-1 0-0,2	Дым поднимается вертикально	Зеркально гладкое море
1	Тихий ветерок	2-3 0,3-1,5	Направление ветра заметно по относу дыма	Рябь, пены на гребнях нет
2	Легкий бриз	4-7 1,6-3,3	Движение ветра ощущается лицом,	Короткие волны, гребни не опрокидываются и кажутся

			шелестят листья, движется флюгер	стекловидными
3	Слабый бриз	8-12 3,4-5,4	Листья и тонкие ветви деревьев колышутся, ветер развевает верхние флаги	Короткие, хорошо выраженные волны. Гребни, опрокидываясь, образуют стекловидную пену, изредка образуются маленькие белые барашки
4	Умеренный бриз	13-18 5,5-7,9	Ветер поднимает пыль и бумажки, качает тонкие ветви деревьев	Волны удлиненные, белые барашки видны во многих местах
5	Свежий бриз	19-24 8,0-10,7	Качаются ветви деревьев, на воде появляются волны с гребнями	Хорошо развитые в длину, но не очень крупные волны, повсюду видны белые барашки (в отдельных случаях образуются брызги)
6	Сильный бриз	25-31 10,8-13,8	Качаются толстые сучья деревьев, гудят провода	Начинают образовываться крупные волны. Белые пенистые гребни занимают значительные площади (вероятны брызги)
7	Крепкий ветер	32-38 13,9-17,1	Качаются стволы деревьев, идти против ветра трудно	Волны громоздятся, гребни срываются, пена ложится полосами по ветру
8	Очень крепкий ветер (буря)	39-46 17,2-20,7	Ветер ломает сучья деревьев, идти против ветра очень	Умеренно высокие длинные волны. По краям гребней начинают взлетать брызги. Полосы

			трудно	пены ложатся рядами по ветру.
9	Шторм (сильная буря)	47-54 20,8-24,4	Небольшие повреждения. Ветер срывает дымовые колпаки и черепицу	Высокие волны. Пена широкими плотными полосами ложится по ветру. Гребни волн опрокидываются и рассыпаются в брызги, которые ухудшают видимость
10	Сильный шторм (полная буря)	55-63 24,5-28,4	Значительные разрушения строений, деревья вырываются с корнем	Очень высокие волны с длинными загибающимися вниз гребнями. Пена выдувается ветром большими хлопьями в виде густых полос. Поверхность моря белая от пены. Грохот волн подобен ударам. Видимость плохая
11	Жестокий шторм (жестокая буря)	64-75 28,5-32,6	Большие разрушения на значительном пространстве	Исключительно высокие волны. Суда временами скрываются из вида. Море все покрыто длинными хлопьями пены, располагающимися по ветру. Края волн повсюду сдуваются в пену. Видимость плохая
12	Ураган	75 и более 32,7 и более	Тяжелые предметы переносятся ветром на значительном расстоянии	Воздух наполнен пеной и брызгами. Море все покрыто полосами пены. Очень плохая видимость

Ураган - это чрезвычайно быстрое и сильное, нередко большой разрушительной силы и значительной продолжительности, движение воздуха.

Ураган возникает внезапно в областях с резким перепадом атмосферного давления. Скорость урагана превышает 33 м/с. Он является одной из мощных сил стихии и по своему пагубному воздействию может сравниться с землетрясением.

Ураган может захватить территорию в диаметре до нескольких сотен километров и способен перемещаться на тысячи километров. При этом ураганный ветер разрушает прочные и сносит легкие строения, опустошает поля, обрывает провода, валит столбы линий связи и электропередач, ломает и вырывает с корнями деревья, топит суда, повреждает транспортные магистрали и мосты. Ураганы сопровождаются ливневыми дождями, вызывая наводнения и разрушения зданий и сооружений.

Самый страшный на памяти человечества ураган прошел 12-13 ноября 1970 года над островами в дельте Ганга, Бангладеш. Он унес около миллиона жизней.

На рис. 42 показаны последствия одного из пронесшихся ураганов.

Буря – это ливень, сопровождающийся сильным ветром шквального характера, что может легко вызвать паводок в реке, наводнение или сель. Она также вызывает немалые разрушения из-за сильного напора ветра.

Ураганы и бури в нашей стране чаще всего бывают в Приморском и Хабаровском краях, на Сахалине, Камчатке, Чукотке, Курильских островах. Примером такого стихийного бедствия, может быть ураганный ветер в Москве в июне 1998 г., скорость которого достигала 45 м/с. Было уничтожено более 100 тыс. деревьев, сорваны крыши с 2143 зданий, погибло 8 человек

и пострадало не менее 200. Объем ущерба составил около 1,6 млрд. долларов.

Смерч (рис. 43) - это восходящий вихрь быстро вращающегося воздуха, имеющий вид темного столба диаметром от нескольких десятков до сотен метров с вертикальной, иногда изогнутой осью вращения.

Смерч образуется при ясной погоде, когда сталкиваются большие воздушные массы. Когда теплый воздух внизу, он, естественно, поднимается вверх и если при этом налетает ураганный ветер, то теплый воздушный поток закручивается. Смерч как бы “свешивается” с материкового облака в виде гигантской вращающейся воронки. Воздух вращается в столбе против часовой стрелки со скоростью до 100 метров в секунду. Во внутренней полости смерча давление всегда пониженное, поэтому туда засасываются любые предметы, оказавшиеся на пути его движения. Двигается над землей смерч со средней скоростью 50-60 км/ч.

Сильные смерчи проходят десятки километров и срывают крыши, вырывают с корнями деревья, поднимают на воздух автомобили, разбрасывают телеграфные столбы, разрушают дома. Если от сильного смерча вовремя не укрыться, он может поднять и бросить человека с высоты 10-го этажа, обрушить на него летящие предметы, обломки, придавить в руинах здания. Только в США от смерча ежегодно гибнет в среднем 100–115 человек. В результате одного только смерча под названием «Ирвинг», прошедшего по трем штатам США – Миссури, Иллинойс и Индиана, 18 марта 1925 года погибло 695 человек и тяжело ранено 2027. Убытки составили 40 млн. долларов.

У нас в стране смерчи наиболее часты в Поволжье, Сибири, на Урале и на Черноморском побережье.

При получении информации о надвигающемся урагане, буре или смерче необходимо немедленно приступить к проведению предупредительных работ: укрепить недостаточно прочные конструкции на стройках, в портах и погрузочных площадках, закрыть двери, слуховые отверстия и чердачные помещения в зданиях, окна и витрины обшить досками или закрыть щитами, а стекла заклеить полосками бумаги или ткани или, по возможности, вынуть. При этом двери и окна с подветренной стороны целесообразно оставить открытыми, закрепив их в этом положении, для того чтобы уравновесить наружное и внутренне давление в здании. С крыш, балконов, лоджий и подоконников необходимо убрать вещи, которые при падении могут нанести травмы людям. Предметы, находящиеся во дворах, необходимо закрепить или занести в помещение. Целесообразно также позаботиться об аварийных светильниках - электрических фонарях, керосиновых лампах, свечах. Рекомендуется также создать запасы воды, пищи и медикаментов, особенно перевязочных материалов.

Во время урагана, бури или смерча следует остерегаться ранений осколками разлетающихся стекол, шифера, кровельного железа, витрин, рекламных щитов и других предметов. При этом самым безопасным местом во время бури, урагана или смерча являются убежища, подвалы, погреба, подполья. Если же ураган или смерч застал Вас на открытой местности, лучше всего укрыться в канаве, яме, овраге, любой выемке: лечь на дно углубления и плотно прижаться к земле.

Нельзя выходить на улицу сразу же после ослабления ветра, т.к. через несколько минут порыв ветра может повториться. Если все же возникла необходимость выйти на улицу, то следует держаться подальше от зданий и строений, высоких заборов, столбов, деревьев, мачт, опор, рекламных

щитов. Особенно следует остерегаться порванных электропроводов, т.к. не исключена вероятность того, что они находятся под напряжением.

Главное в этих условиях - не поддаваться панике, действовать грамотно, уверенно и разумно, не допускать самому и удерживать других от неразумных поступков, оказывать помощь пострадавшим.

Основными видами поражения людей при ураганах, бурях и смерчах являются закрытые травмы различных областей тела, ушибы, переломы, сотрясения головного мозга, ранения, сопровождающиеся кровотечением.

Буре часто предшествует гроза, сильные электрические разряды молнии. Чтобы избежать риска быть пораженными ею, надо вести себя следующим образом:

- ✓ отключить телевизор и другие электрические приборы;
- ✓ не стоять перед открытым окном, не держать в руках металлических предметов;
- ✓ закрыть окна и двери, потому что поток воздуха - хороший проводник электрического тока;
- ✓ помнить, что середина комнаты - самое надежное место;
- ✓ находясь вне помещения, никогда не бежать, остановить автомашину;
- ✓ не укрываться под деревьями, особенно под дубами и лиственницами;
- ✓ переместиться, из возвышенной местности в низину;
- ✓ держаться подальше от металлоконструкций, труб и водных поверхностей.

В грозу запрещено:

- ✓ прислоняться к скалам и отвесным стенам;
- ✓ останавливаться на опушке леса;
- ✓ идти и останавливаться возле водоемов;

- ✓ прятаться под скальным навесом;
- ✓ передвигаться плотной группой;
- ✓ находиться в мокрой одежде.

В грозу ветер не дает правильного представления о направлении движения грозы, грозы часто идут против ветра. Расстояние до грозы можно определить по времени между вспышкой молнии и раскатом грома (1с - расстояние 300-400 м, 2с - 600-800 м, 3с - 1000 м). Непосредственно перед началом грозы обычно наступает безветрие или ветер меняет направление. Во время грозы в лесу предпочтительно укрываться среди невысоких деревьев, в горах в 3-8 метрах от высокого "пальца" 10-15 метров, на открытой местности - в сухой ямке, канаве.

§3. Самоспасение и спасение пострадавших при снежных заносах, буранах, сходах лавин, обледенении, а также во время пурги, метели, вьюги,

Снежные заносы, бураны, лавины, обледенение, пурга, метель, вьюга - одно из проявлений стихийных сил природы в зимний период.

Снежные заносы возникают в результате обильных снегопадов и метелей, которые могут продолжаться от нескольких часов до нескольких суток. Они вызывают нарушение транспортного сообщения, повреждение линий связи и электропередач, негативно влияют на хозяйственную деятельность. Особенно опасны снежные заносы при сходе снежных лавин с гор (рис. 44). Снег, выпадающий в горах, скапливается на склонах вблизи вершин, образуя огромные сугробы, которые при определенных условиях теряют

устойчивость и в виде обвалов и лавин устремляются вниз. Лавина снега причиняет значительный ущерб промышленным и сельскохозяйственным объектам, железным и шоссейным дорогам, линиям связи электропередач, зданиям и сооружениям и нередко приводит к человеческим жертвам. Мощь лавины поражает воображение. Сила удара лавины варьируется от 5 до 50 тонн на квадратный метр (например, удар в 3 тонны на метр вызывает разрушение деревянных строений, а 10 тонн на метр вырывает с корнем деревья). Скорость движения лавин может колебаться от 25 до 75 м/с.

Метель, пурга, вьюга сопровождаются резкими перепадами температур и вызывают обледенение - покрытие различных поверхностей и предметов льдом или мокрым снегом. В результате рвутся электрические провода и линии связи, ломаются столбы, мачты и опоры, нарушаются транспортные контактные сети.

Метель – это перенос снега сильным ветром над поверхностью земли. Различают поземок, низовую и общую метель. Поземок и низовая метель представляют собой явления подъема снега ветром со снежного покрова, происходящие без выпадения снега из облаков.

Поземок наблюдается при малых скоростях ветра (до 5 м/с), когда большинство снежинок поднимается всего на несколько сантиметров.

Низовая метель наблюдается при больших скоростях ветра, когда снежинки поднимаются до 2 м и выше, вследствие чего атмосферная видимость ухудшается, снижаясь иногда до 100 м и менее.

Низовая метель и поземок вызывают лишь перераспределение ранее выпавшего снега.

Общая, или **верхняя**, **метель** представляет собой выпадение снега при достаточно сильном (обычно свыше 10 м/с) ветре и сопровождается значительным увеличением снежного покрова во всем районе, охваченном метелью.

При сильном ветре и низкой температуре метель носит местное название **буран** (главным образом в азиатской части России).

Пурга – еще одно местное (в ряде районов России) название метели с сильным ветром, возникающей преимущественно в равнинных безлесных местностях при вторжении холодного воздуха.

Когда речь идет о **вьюге**, то под ней понимается снежная буря с ее воющим ветром и слепящим снегом. Согласно официальной классификации о буре можно говорить, если скорость ветра превышает 55 км/ч, а температура падает ниже –7^{0}С. Если же скорость ветра достигает 70 км/ч, а температура оказывается ниже -12^{0}С, то мы имеем дело с сильной снежной бурей.

Основным поражающим фактором при снежных заносах, во время пурги, метели, вьюги является воздействие низких температур, вызывающих обморожение, иногда приводящее к замерзанию людей.

При непосредственной угрозе такого стихийного бедствия организуется оповещение населения, приводятся в готовность необходимые силы и средства, дорожные и коммунальные службы, радиотрансляционные узлы переводятся на круглосуточную работу.

Т.к. метель, пурга или вьюга могут длиться несколько суток, то необходимо заблаговременно создать в доме запас продовольствия, воды, топлива, приготовить аварийное освещение. Во время метели, пурги или вьюги покидать

помещение можно только в исключительных случаях и не в одиночку.

При пользовании автомобилем передвигаться следует только по главным дорогам. В случае резкого усиления ветра непогоду желательно переждать в населенном пункте или вблизи него. При поломке машины не следует отходить от нее за пределы видимости. Если есть возможность, автомобиль нужно установить двигателем в наветренную сторону. Периодически надо выходить из автомобиля, разгребать снег, чтобы не оказаться погребенным под ним. Кроме того, не занесенный снегом автомобиль – хороший ориентир для поисковой группы. Двигатель автомобиля следует периодически прогревать во избежание его «размораживания». При прогревании автомобиля важно не допустить «затекания» в кабину (кузов, салон) выхлопных газов. С этой целью важно следить, чтобы выхлопная труба не заваливалась снегом.

Особенную опасность метель, пурга, вьюга представляют для людей, застигнутых в пути, далеко от человеческого жилья. Занесенные снегом дороги, потеря видимости вызывают полное дезориентирование на местности.

Для ориентировки людей внезапно застигнутых снежной стихией, вдоль дорог устанавливают вехи и другие указатели, а в некоторых горных и северных районах протягивают канаты (на тропах, дорогах, от зданию к зданию), держась за которые люди могли бы попасть в свои жилища и другие помещения.

Однако на открытой местности, где нет никаких указателей, необходимо как можно быстрее найти убежище от ветра, снега и холода или соорудить его из снега. Для этого в сугробе 1,5-2 м следует вырыть тоннель. Затем расширить тупик туннеля до необходимых размеров. Из снега можно сделать площадку для лежанки. Она должна быть выше уровня пола на

полметра. В своде пещеры осторожно пробивается отверстие для вентиляции. Вход закрывается тканью или снежным блоком. Если снег недостаточно глубок, можно сделать из него небольшие блоки и из них построить стену – заслон высотой 1,5-2 м. Располагать заслон следует перпендикулярно направлению ветра. При наличии плащ-палатки или другой ткани ее укрепляют снежными блоками.

После того как укрытие построено, ни в коем случае нельзя засыпать, т.к. существует опасность замерзания. Воздействие на организм отрицательных температур, особенно если погода ветреная и влажная, сопряжено с постоянном риском переохлаждения и обморожения.

Особого внимания требуют руки и ноги. Они находятся на периферии кровообращения, а потому могут очень быстро охлаждаться. Сохраняйте руки защищенными, в случае необходимости согревайте их под мышками или между бедрами. Если Вы почувствуете, что мерзнут пальцы ног, согрейте их эффективно двигая ими и растирая руками.

Риск обморожения требует особенной бдительности, поскольку оно может произойти незаметно. Поэтому почаще проверяйте состояние открытых частей тела, особенно лица, включая нос. Если Вы почувствуете покалывание кожи или возникнет ощущение онемения, следует немедленно и естественным образом отогреть эти участки тела. Лучший метод отогрева – теплом своего тела (например, спрятав руки подмышки).

Снежная лавина представляет собой массу снега, низвергающегося с гор с огромной разрушительной силой.

Снежные лавины наносят огромный материальный ущерб и сопровождаются гибелью людей. Так, 13 июля 1990 г. на пике Ленина на Памире в результате землетрясения и схода со

склона большой снежной лавины был снесен лагерь альпинистов, располагавшийся на высоте 5300 м. Погибло 40 человек.

Защита от лавин может быть пассивной и активной. При пассивной защите избегают использования лавиноопасных склонов или ставят заградительные щиты. При активной защите производят обстрел лавиноопасных склонов, вызывая сход небольших неопасных лавин и препятствуя таким образом накопления критических масс снега.

При захвате снежной лавиной необходимо принять все меры для того чтобы оказаться на ее поверхности. Для этого следует освободиться от громоздкого груза и двигаться вверх, совершая движения как при плавании. Затем колени надо подтянуть к животу, а сжатыми в кулаки руками защищать лицо от снежной массы. Когда движение лавины прекратится необходимо попытаться, в первую очередь, освободить лицо и грудь, чтобы можно было дышать, а затем принимать другие меры по освобождению из снежного плена.

Основные виды работ при снежных заносах, буранах, сходах лавин, метели, пурге или вьюге - это розыск пропавших людей, оказание пострадавшим первой медицинской помощи, расчистка дорог и территорий вокруг строений, оказание помощи застрявшим водителям, устранение аварий на коммунально-энергетических сетях.

Все работы во время метели, пурги или вьюги необходимо проводить только группами по несколько человек. При этом все спасатели должны находиться в зоне видимости, чтобы в любую минуту прийти на помощь друг другу.

§4. Самоспасение и спасение пострадавших при селях и оползнях

Сель - это внезапно формирующийся в руслах горных рек временный поток воды с большим содержанием камней, песка и других твердых материалов. Причина возникновения селя - интенсивные и продолжительные ливни, быстрое таяние снега или ледников. Сель может произойти и от обрушения в руслах рек большого количества рыхлого грунта.

В отличие от обычных потоков сель движется, как правило, не непрерывно, а отдельными волнами. Одновременно выносятся сотни тонн, а иногда и миллионы кубических метров вязкой массы. Размеры отдельных валунов и обломков достигают 3-4 м в диаметре. При встрече с препятствиями сель переходит через них, продолжая наращивать свою энергию.

География селевых потоков в нашей стране весьма обширна. Они возникают и на Кавказе, и в некоторых районах Урала и Восточной Сибири.

Обладая большой массой и высокой скоростью передвижения, до 15 км/ч, сели разрушают здания, дороги, гидротехнические и другие сооружения, выводят из строя линии связи и электропередачи, уничтожают сады, заливают пахотные земли, приводят к гибели людей и животных. Все это продолжается 1-3 часа. Время от возникновения селя в горах до момента выхода его в предгорье часто исчисляется 20-30 мин.

Для борьбы с селями закрепляют поверхность земли посадками леса, расширяют растительный покров на горных склонах, особенно в местах зарождения селя, периодически пропускают воду с горных водоемов, устраивают противоселевые плотины, дамбы и другие защитные сооружения.

Активное таяние снега понижают, устраивая дымовые завесы с помощью дымовых шашек. Через 15-20 мин после

задымления температура приземного слоя воздуха понижается, и сток воды уменьшается наполовину.

Уровень воды, скопившейся в моренах (горных озерах) и селехранилищах, уменьшают с помощью насосных установок. Кроме того, в борьбе с селями широко применяют такие простейшие сооружения, как валы, канавы и террасы с широким основанием. Вдоль русел рек сооружают защитные и подпорные стенки, полузапруды и дамбы.

Для своевременного принятия мер, организации надежной защиты населения первостепенное значение имеет четко организованная система оповещения и предупреждения. В районах, которым угрожает сель, создается противоселевая служба. В ее задачи входит прогноз селя и информирование населения о времени его появления. При этом заранее предусматриваются маршруты, по которым население эвакуируется в более возвышенные места. Туда же, если позволяет время, угоняется скот и выводится техника.

В случае захвата человека движущимся потоком селя необходимо оказать ему помощь всеми имеющимися средствами. Такими средствами могут быть шесты, канаты или веревки. Выводить спасаемых людей из потока нужно по направлению потока с постепенным приближением к его краю.

Оползень - скользящее смещение земляных масс под действием собственного веса - происходит чаще всего по берегам рек и водоемов и на горных склонах. Объем пород, смещаемых при оползнях, находится в пределах от нескольких сот до многих миллионов и даже миллиардов кубометров. Оползни вызываются различными причинами: подмывом пород водой, ослаблением их прочности вследствие выветривания или переувлажнения осадками и подземными водами, неразумной хозяйственной деятельностью человека и др.

В Российской Федерации ежегодно создается от 6 до 15 чрезвычайных ситуаций, связанных с развитием оползней. За 10 лет (1990-1999 гг.) в России произошел 121 крупный оползень, сель и обвал. Пораженность оползнями и селями, например, Сочинского побережья Черного моря достигает 80%, а отдельных районов Ингушетии и Ставропольского края - 90%. Особенно сильно страдают урбанизированные территории. 725 городов Российской Федерации подвержено действию оползневых явлений.

Оползни могут разрушать населенные пункты, уничтожать сельскохозяйственные угодья, создавать опасность при эксплуатации карьеров и добыче полезных ископаемых, повреждать коммуникации, туннели, трубопроводы, телефонные и электрические сети, водохозяйственные сооружения, главным образом плотины. Кроме того, они могут перегородить плотину, образовать завальное озеро и способствовать наводнениям. Таким образом, наносимый ими народнохозяйственный ущерб может быть значительным.

Наиболее действенной защитой от оползней является их предупреждение. Оползень обычно начинается не внезапно. Вначале появляются трещины в грунте, разрывы дорог и береговых укреплений, смещаются здания, сооружения, телеграфные столбы, разрушаются подземные коммуникации. При этом очень важно вовремя заметить эти первые признаки и составить правильный прогноз о дальнейшем развитии оползня. Следует также учитывать, что оползни движутся с максимальной скоростью лишь в начальный период, далее она постепенно снижается.

На оползневых участках организуется постоянное наблюдение за перемещением грунтов, уровнем воды в колодцах, дренажных сооружениях, системах отвода сточных

вод, буровых скважинах, реках, водохранилищах, за выпадением и стоком атмосферных осадков. Особенно тщательно такое наблюдение организуется в весенне-осенний периоды, когда больше всего выпадает осадков.

При возникновении оползня необходимо, во-первых, предупредить население, а, во-вторых, по мере осложнения обстановки организовать эвакуацию населения в безопасные районы.

В случае разрушения зданий и сооружений в результате селя или оползня проводятся спасательные работы, извлекают из-под завалов пострадавших, помогают людям выйти из опасной зоны.

§5. Самоспасение и спасение пострадавших при лесных, торфяных и степных пожарах

Пожары чаще всего возникают в лесных массивах, на торфоразработках, в районах добычи и хранения нефти и газа. При этом до 80% пожаров возникает из-за нарушения населением мер пожарной безопасности при обращении с огнем, а также в результате использования неисправной техники. Бывает, что пожары возникают в результате удара молнии во время грозы.

Пожары в лесу подразделяются на низовые, подземные и верховые. Чаще всего происходят низовые - до 90% от общего количества. В этом случае огонь распространяется только по земле. Скорость распространения – от 1 до 3 метров в минуту, высота пламени – от полуметра до полутора метров. При верховом пожаре, который начинается только при сильном ветре, огонь продвигается по кронам деревьев. Скорость распространения – от 5 до 100 и более метров в минуту. Ветер

разносит искры, которые создают новые очаги за несколько десятков, а то и сотен метров от основного очага.

Степные (полевые) пожары возникают на открытой местности при наличии сухой травы или созревших хлебов. Они носят сезонный характер и чаще бывают летом по мере созревания трав (хлебов), реже весной и практически отсутствуют зимой. Скорость их распространения может достигать 20-30 км/ч.

При возникновении лесного пожара самым простым и вместе с тем достаточно эффективным способом тушения слабых и средних пожаров - захлестывание кромки пожара (рис. 45). Для этого используют пучки ветвей длиной 1-2 м или небольшие деревья преимущественно лиственных пород. Группа из 3-5 человек за 40-50 мин способна погасить захлестыванием кромку пожара протяженностью до 1000 м.

Когда захлестывание огня не дает должного эффекта, можно забрасывать кромку пожара рыхлым грунтом. При этом лучше всего использовать для этого специальную технику, но иногда приходится это делать вручную. Один человек за полчаса может засыпать около 20 метров кромки пожара.

Для того чтобы огонь не распространялся дальше, на пути его движения устраивают земляные полосы и широкие канавы. Полосы не должны иметь растительности и каких-либо других материалов, способствующих горению. Когда огонь доходит до такой полосы, он останавливается, т.к. ему некуда больше распространяться.

Широко применяется для борьбы с пожарами, особенно степными, встречный огонь, когда навстречу движущемуся валу огня создают другой встречный вал. Когда эти два вала встречаются, огню становится некуда распространяться. При

организации встречного вала необходимо учитывать направление ветра и направление распространения огня.

Для борьбы с лесными пожарами часто задействуется авиационная техника. Авиация обнаруживает свыше 80% пожаров на обслуживаемой территории и участвует в ликвидации 50% этих пожаров.

Авиационные технологии ликвидации лесных пожаров в настоящее время развиваются по двум направлениям - «площадными» и «точечными».

Первое направление связано с использованием пожарных самолетов, так называемых «водяных бомбардировщиков». Они оснащены специальными емкостями для воды, которая распыляется при помощи специальных выливных приборов на относительно большой площади над очагами огня. В России для этих целей применяются самолеты Ан-2П, Ан-26П, Бе-12П, а также «стратегический пожарный» Ил-76МД. Последний является наиболее мощным из имеющихся в настоящее время противопожарных самолетов. Он оснащен выливным авиационным прибором ВАП-2, два бака-трубы которого вмещают до 42 т воды или специальной огнегасящей жидкости. Однако тушение лесных пожаров путем нанесения «водяных ударов» по площадям с использованием самолетов – достаточно дорогая технология.

«Точечное» направление авиационного пожаротушения связано с применением вертолетов Ми-8, оборудованными водосливными устройствами емкостью до 5 т, а также вертолетов Ми-26 и Ми-26Т, оборудованные водосливным устройством емкостью до 15 т, размещенными на внешней подвеске. В этом случае забор воды осуществляется на режиме висения вертолета за счет погружения емкости под воздействием собственного веса. Преимущества данной схемы

авиационного пожаротушения заключается в большей эффективности нанесения гидроудара за счет повышенной точности, оперативности наполнения емкости; отсутствии необходимости наземной инфраструктуры заправки водой; увеличении безопасности экипажа (отпадает необходимость в «бреющем» полете над очагом огня на высоте порядка 50-80 м).

Тушение лесных и других пожаров состоит из следующих стадий: сдерживание (прекращение распространения пожара), локализация (изоляция охваченной огнем территории от негорящей), дотушивание (ликвидация очагов горения на площади локализованного пожара), скарауливание (наблюдение за пожарищем для предотвращения возобновления пожара от необнаруженных очагов горения и переноса горящих частиц на негоревшие территории).

В случае если огонь остановить не удалось, и он приближается к населенному пункту, следует, помимо принятия всех противопожарных мер, приступить к эвакуации населения. Вывод или вывоз людей следует производить в направлении, перпендикулярном распространению огня. При этом двигаться следует не только по дорогам, но и вдоль ручьев и рек, а при необходимости и по самой воде.

При невозможности эвакуации из населенного пункта остается только переждать пожар, укрывшись в загерметизированных каменных зданиях, убежищах гражданской обороны или на больших открытых площадях.

Подземные пожары возникают, в основном, на торфоразработках, когда возгораются находящиеся под землей залежи торфа или каменного угля. Торфяные пожары движутся медленно, по несколько метров в сутки. Они особенно опасны неожиданными порывами огня из подземного очага и тем, что

кромка его не всегда заметна, и существует опасность провалиться в прогоревший торф.

Наиболее распространенным способом борьбы с торфяными пожарами является тушение горящего торфа водой. Для бесперебойной подачи значительного количества воды в очаги торфяных пожаров широко используются осушительные каналы. Вода в них нагнетается из естественных водоисточников с помощью центробежных насосов или пускается самотеком. Для подачи воды непосредственно в очаги пожара на бровках каналов на расстоянии 250-300 м друг от друга сооружают водозаборные колодца.

На торфяных месторождениях, где подстилающие грунты обладают хорошей фильтрующей способностью, используют грунтовые воды. Для этого на всей площади полей добычи торфа оборудуют водозаборные скважины на расстоянии 350-500 м одна от другой, из которых воду для тушения пожаров забирают с помощью пожарных насосов или мотопомп.

В некоторых случаях огонь тушат захлестыванием кромки пожара. Для локализации очагов пожаров устраивают заградительные полосы или канавы на путях распространения огня.

Небольшие торфяные пожары ликвидируют с помощью машин, оборудованных насосами. При тушении таких пожаров также используются торфяные стволы (ТС-1). Стволы заглубляют с интервалами 40-50 см в торфяную залежь у кромки по всему периметру пожара. По рукавам в стволы под давлением подается вода или 0,5-0,6%-ный водный раствор сульфанола. Стволы держат заглубленными в торфяную залежь до появления пены у скважины, затем их переносят и заглубляют в новых местах. Несколько таких «инъекций» обеспечивают надежное тушение пожара.

Тушение крупных торфяных пожаров разбивают на два этапа. На первом, более важном, этапе задерживают продвижение огня на всех направлениях созданием заградительных полос. Ширина этих полос на головном фронте пожара должна достигать 20-40 м, на флангах может быть 1,5-2 м, поскольку на этих направлениях переброска искр через полосу маловероятна. Для устройства намеченных заградительных полос с поверхности земли удаляют верхний слой торфа или увлажняют его до состояния, при котором торф в полевых условиях не горит. Слой торфа сдвигают (смещают) на прилегающие площадки с помощью бульдозеров и увлажняют водой, подаваемой в распыленном виде. Заградительные полосы устраивают также путем переворачивания (запашки) пласта торфа толщиной 15-25 см или глубокого фрезерования с последующим уплотнением катками и увлажнением водой.

Если во время локализации пожара скорость ветра более 12м/с, то за заградительными полосами организуют дежурство личного состава с лопатами и ведрами с водой для тушения загораний, возникающих через полосы. Для тушения очагов загорания рекомендуется также создание подвижных групп в составе 2-3 человек на тракторе-цистерне или в составе расчета на поливомоечной машине с запасом воды в ней.

После локализации пожара приступают к тушению горящего торфа на поверхности полей и штабелях.

Во избежание несчастных случаев при тушении торфяных пожаров передвигаться по торфяному полю пешим порядком следует группами, причем возглавляющий группу должен постоянно прощупывать грунт по направлению движения.

Серьезную опасность представляют неожиданные прорывы огня из подземных очагов торфяного пожара, а также резкие

изменения ветра, увеличение скорости горения торфа и переброска искр в тыл работающим, что может привести к образованию новых очагов пожара.

Во избежания потери ориентировки и окружения людей огнем, заранее определяют проходы и проезды для эвакуации людей, места нахождения водоисточников, осушительных канав, свободных от задымления и загазованности, куда в случае опасности следует выводить людей; проезды и проходы оборудуют указательными знаками и устанавливают сигналы.

Основными видами поражений при пожарах являются ожоги и отправления угарным газом. При оказании помощи при пожарах необходимо, прежде всего, погасить на пострадавших горящую одежду, а на обоженную поверхность наложить стерильные повязки. В случае поражения людей угарным газом следует немедленно удалить их из зон интенсивного задымления.

§6. Самоспасение и спасение пострадавших при наводнении

Наводнения - это значительные затопления местности, возникающие в результате подъема уровня воды в реке, озере или море. Причинами наводнений являются обильные осадки, интенсивное таяние снега или подводные землетрясения, в результате которых возникают гигантские волны - цунами. Наибольшую опасность представляют внезапно возникающие наводнения при разрушении гидросооружений. Наводнения сопровождаются человеческими жертвами и значительным материальным ущербом. Возможно утопление людей, травмы, психические расстройства.

Наводнения сопутствуют человеческому обществу с древнейших времен. До наших дней дошли сведения о катастрофическом наводнении на р. Хуанхэ, произошедшем в 2297 до н.э., и на р. Нил, которое было примерно 3 тыс. лет тому назад. Но если ранее наводнения происходили чрезвычайно редко, то за последние столетия, и в особенности в наше время, их частота и размеры причиняемого ущерба начали стремительно расти.

На территории России крупные наводнения, сопровождающиеся созданием чрезвычайной ситуации, происходят от 40 до 68 раз в год. За 10 лет (1990-1999 гг.) их общее количество составило 534. Угроза наводнения в России существует более чем для 40 городов и нескольких тысяч других населенных пунктов.

К наиболее опасным в отношении наводнений районам следует отнести районы Верхней и Средней Оки, притоки Тобола, Средний и Нижний Енисей с притоками, отдельные участки Средней Лены и ее притоков, реки юга Приморского края. В этих районах затопления прибрежных территорий происходят преимущественно в период весеннего половодья с повторяемостью один раз в 2-3 года, с глубиной затопления прибрежной части до 3,3 м.

На значительную глубину (до 3,2 м) можно ожидать затопления в бассейнах Верхнего Дона, Верхнего Днепра, Нижнего Тобола, Верхнего Енисея, Верхнего Амура, большей части рек Приморского края, Сахалина, Республики Саха (Якутия) и северо-востока Сибири.

Среди крупнейших наводнений последних лет в нашей стране выделим следующие:

- катастрофа в Приморье в сентябре 1994 года, когда были полностью разрушены 104 моста, смыто около 800

километров автодорог, затоплено 1400 домов и более 20 человек погибли;

- резкое повышение воды в р. Лене (20,13 м, критический – 13,5 м) в мае 2001 года, которое привело к затоплению г. Ленска (республика Саха-Якутия). Разрушено: 3331 жилой дом, 396 км линий электропередачи, 470 км связи, 164 трансформаторные подстанции, 184 км автодорог, 2 моста, 5 радиопередающих станций, 7 объектов здравоохранения, 26 образовательных учреждений.
- наводнение на юге России в Краснодарском и Ставропольском крае, Дагестане, Чечне, Северной Осетии в июне 2002 года, которое привело к гибели более 100 человек. При этом количество пострадавших составило более 335 тысяч человек.

От **дождевых паводков** страдают практически все регионы России: Дальний Восток, Западная и Восточная Сибирь, европейская часть. Так, например, на Дальнем Востоке - на Амуре и его притоках Зее, Бурее, Уссури и Шилке - наводнения, вызываемые летними паводками, происходят ежегодно, а иногда их бывает несколько в году. Немало катастроф вызвали дождевые паводки и на европейской части страны.

Половодья образуются в результате таяния снега весной на водосборах рек умеренного пояса, а также на реках, имеющих горно-ледниковое питание. На характер формирования и прохождения половодья оказывают значительное влияние резкое и стабильное повышение температуры весной и запас воды в снеге. В период половодья на северных реках нашей страны проходит до 60%, а на южных до 80-90% годового стока. Реки разливаются на 10—30 км в ширину, и длятся такие разливы до 10-15 дней.

Половодье может принять катастрофический характер,

если инфильтрационные свойства почв значительно уменьшились за счет перенасыщенности ее влагой из-за обильных осенних дождей и глубокого промерзания в суровую зиму. К значительному увеличению половодья могут привести весенние дожди, когда пик половодья совпадает с пиком паводка. Подобной причиной было вызвано небывалое наводнение в бассейне верхней Волги в 1908 г., когда были затоплены десятки тысяч гектаров посевов, без крова остались 50 тыс. человек.

В отличие от половодий, **паводки** могут повторяться несколько раз в году. Продолжительность паводков на малых и средних равнинных реках до 15-30 суток, а скорость их движения от 5 до 15-45 км/час (в горах). Особую угрозу для населения представляют так называемые внезапные паводки, связанные с кратковременными, но очень интенсивными ливнями. Паводки могут происходить и зимой, в результате оттепелей при прохождении циклонов.

Большой ущерб хозяйству приносят зимние наводнения на реках, обусловленные **зажорами** и **заторами** льда. Причина зажоров - образование значительных скоплений шуги и донного льда в руслах рек в период резкого похолодания поздней осенью и в начале зимы, вызывающие стеснение водного сечения и связанный с этим подъем уровня воды непосредственно на участке зажора и выше по течению. Поскольку зажорные наводнения случаются в начале, а иногда и в середине зимы, их продолжительность может достигать 1-1,5 месяца.

Зажорные явления характерны не только для рек западных и южных районов европейской территории России (Северная Двина, Печора, Нева, Нарва, Западная Двина), Кавказа, Средней Азии (Амударья, Сырдарья), Приморья, Камчатки и Сахалина, но также и для рек северных районов Сибири (Иртыш, Енисей,

Ангара).

Заторные наводнения вызываются также определенными геоморфологическими и гидродинамическими условиями. Заторы могут превращаться в наледи - сплошные ледяные дамбы, образовывающиеся при замерзании воды в зоне ее контакта с не освободившимся ото льда участком русла. Заторные наводнения сопровождаются скоплением огромных масс льда по берегам, что также наносит большой урон хозяйству пойм. На территории России более чем на 1100 реках насчитывается примерно 2400 участков, на которых возможно образование зажоров и заторов льда.

Наиболее мощные заторы образуются после холодной зимы при дружном формировании весеннего половодья и при расходах воды, близких к максимальному. Большая повторяемость заторов льда (70-100%), высокие заторные уровни (10-25 м) и заторные подъемы (4-6 м) наблюдаются на больших реках Сибири, вследствие повышенной прочности ледяного покрова, значительной интенсивности и больших расходов воды весеннего половодья.

В бассейне р. Лены в Восточной Сибири заторные явления наблюдаются ежегодно.

Для минимизации возможного ущерба от заторов необходимо проведение предупредительных мероприятии: русловыправительные работы, взламывание льда ледоколами, разделение ледяного покрова на карты с помощью ледорезных машин, ослабление льда благодаря усиленному поглощению его поверхностью солнечной радиации после посыпки темными порошкообразными материалами, ослабление льда путем воздействия на него химическими веществами для ускорения таяния ледяного покрова и др. Столь же важны и мероприятия для борьбы с уже образовавшимися заторами: применение

взрывов, термитных смесей, бомбометания с самолетов, обстрела минометами и орудиями, ледоколов и др.

В предгорьях и высокогорных долинах нередки наводнения, вызываемые прорывами внутриледниковых и завальных озер. Последние образуются при перегораживании русел горных рек языками пульсирующих ледников, горными породами из-за обвалов и оползней, а также при сходе селевых потоков. Такие наводнения носят эпизодический характер, но по разрушительной силе нередко превышают другие виды паводков, поскольку объем воды, накопленной выше завальной плотины, может достигать нескольких кубических километров, а время добегания волны после прорыва дамбы - исчисляться минутами.

Угрозу для приморских районов, лежащих на пути движения циклонов, представляют **нагонные наводнения**. Их причина заключается в образовании в центре действия циклона при его прохождении над морем длинной волны. При подходе к побережью в районе шельфовой зоны высота волны резко возрастает. Особую опасность нагонные наводнения представляют на побережьях с пологими невысокими берегами (как, например, в Санкт-Петербурге) или же там, где значительная часть территории находится ниже уровня моря. Нагонные наводнения обычно вызываются сильными штормами, ливнями и ураганным ветром. По своим последствиям они могут быть особенно тяжелы, если по времени совпадут с приливом.

Самым памятным для Санкт-Петербурга было наводнение 7 (19) ноября 1824 г. Оно принесло Санкт-Петербургу огромные убытки. Было полностью разрушено 324 дома, повреждено 3257 разных строений (т.е. половина всех имевшихся). Из 94 судов, стоявших в гавани, удалось спасти только 12.

Антропогенные наводнения вызваны неправильной

хозяйственной деятельностью человека. Например, сведение пойменных лесов, которое нарушает сток воды в реки, что приводит к избыточному стоку в период таяния снега. Вызывает нарушение в гидрологии рек и такая деятельность людей, как строительство мостов, застройка пойм, строительство дамб, плотин.

Одной из причин, приводящей к возникновению наводнений, является разрушение дамб и плотин. Подобные катастрофы подчас наносят очень большой ущерб. Так как разрушения плотин, как правило, происходят внезапно, расходы воды могут достигать огромных величин, точно так же, как и скорость паводковой волны, что практически не позволяет предпринять какие-либо защитные меры и вовремя провести эвакуацию населения.

При угрозе наводнения проводят предупредительные мероприятия. В первую очередь - это информирование людей о возникновении угрозы, усиление наблюдения за уровнем воды, приведение в готовность сил и средств для борьбы со стихией и для эвакуации населения. Проверяется состояние дамб, плотин, мостов и устраняются выявленные недостатки. Возводятся дополнительные насыпи, роются водоотводные канавы, готовятся гидротехнические сооружения.

Предприятия вводят режим экстренных мероприятий, начинается защита продовольствия, вывод скота, вывоз техники и инвентаря.

При нарастании угрозы наводнения работа предприятий, организаций и учреждений прекращается, людей отправляют по домам или эвакуируют в безопасные районы. В первую очередь эвакуируются дети, детские учреждения и больницы.

Об эвакуации на случай наводнения, как правило, объявляется специальным распоряжением комиссии по борьбе с

наводнением. Население о начале и порядке эвакуации оповещается по местным радиотрансляционным сетям и местному телевидению. Работающие и учащиеся, кроме того, оповещаются через администрацию предприятий, учреждений и учебных заведений, а неработающее население – через жилищно-эксплуатационные конторы и домоуправления. Населению сообщаются места развертывания сборных эвакопунктов, сроки явки на эти пункты, маршруты следования при эвакуации пешим порядком, а также другие сведения, сообразующиеся с местной обстановкой, ожидаемым масштабом бедствия, временем его упреждения.

В случае внезапных наводнений предупреждение населения производится всеми имеющимися техническими средствами оповещения, в том числе и с помощью громкоговорящих подвижных установок.

Если получено предупреждение об эвакуации необходимо:

- ✓ подготовить теплую одежду, сапоги, одеяла, деньги и ценности;
- ✓ собрать трехдневный запас питания;
- ✓ подготовить аптечку первой помощи и лекарства, которыми Вы обычно пользуетесь;
- ✓ завернуть в непромокаемый пакет документы;
- ✓ взять собой туалетные принадлежности и постельное белье;
- ✓ все вещи и продукты уложить в рюкзак, чемодан или сумку;
- ✓ разъединить все потребители электрического тока от сети, выключить газ;
- ✓ перенести большие ценные вещи и продовольствие на верхние этажи или поднять на верхние полки;

- ✓ перегнать скот, который есть в Вашем хозяйстве, на возвышенную местность.

Эвакуация людей осуществляется с использованием плавсредств: лодки, катера, паромы и т.п. При эвакуации необходимо соблюдать меры безопасности: входить в лодку, катер по одному, во время их движения не садиться на борта, не меняться местами и не толкаться.

Эвакуация производится в ближайшие населенные пункты, находящиеся вне зон затопления. Расселение эвакуированных осуществляется в общественных зданиях, на жилой площади местных жителей или в палаточных городках.

В том случае, если наводнение застало Вас дома, нужно обесточить весь дом и подняться на верхние этажи, на чердак, а по мере подъема воды - и на крышу. При этом постоянно подавайте сигнал бедствия: днем – вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в темное время – световым сигналом и периодически голосом. При подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности переходите в плавательное средство. При этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств.

Если вода застала Вас в поле, то нужно срочно выходить на возвышенное место, а если в лесу - то забраться на прочное развесистое дерево. Выходить на возвышенные места вброд следует только со страховкой, проверяя каждый шаг впереди. т.к. знакомый путь может быть размыт. Прыгать в воду с подручными средствами можно лишь в самом крайнем случае, когда нет надежды на спасение, и возвышенность полностью затопляется.

Если Вы оказались в воде, то плывите к ближайшему незатопленному участку не против течения, а под углом к нему.

Для этого используйте все предметы, способные удержать Вас на воде: бревна, доски, обломки деревьев и т.п. Можно набить пластиковыми закрытыми бутылками рубашку и брюки. В местах с большим количеством водорослей или травы избегайте резких движений, чтобы не запутаться в них. Лучше всего плыть на спине, спокойно работая ногами.

Первоочередными мероприятиями по оказанию помощи при наводнениях является извлечение пострадавших из воды, их согревание, стимулирование сердечной и дыхательной деятельности.

К тонущему подплывать лучше со спины. Приблизившись, взять его за голову, плечи, руки, воротник, повернуть лицом вверх и плыть к берегу, работая свободной рукой и ногами. Если есть лодка, то приближаться к терпящему бедствие следует против течения, а при ветреной погоде - против ветра и воды. Вытаскивать человека из воды лучше всего со стороны кормы. В том случае если плавсредства отсутствуют, можно воспользоваться подручными средствами - бочками, бревнами, деревянными щитами и дверями, обломками заборов, автомобильными шинами и другими предметами, способными удержать человека.

После наводнения убедитесь, что Ваше жилье не получило никаких повреждений и не угрожает обрушением, отсутствуют провалы в доме и вокруг него, нет опасных обломком и мусора. Не пользуйтесь электросетью до полного осушения дома. Проведите тщательное очищение и дезинфекцию загрязненной посуды, домашних вещей и близлежащей к дому территории.

Как и при других стихийных бедствиях надо иметь в виду вторичные риски: аварии на промышленных предприятиях, разлив химических веществ, опасность различных повреждений труб и обрыв электропроводов. Однако есть и своя специфика:

нельзя употреблять попавшие в воду продукты, а затопленные колодцы необходимо осушить и затем откачивать воду до тех пор, пока она не будет пригодна для питья. Увидев труп животного, сообщить местным властям. Решать, когда можно брать питьевую воду и использовать подмокшие запасы продовольствия, должны только работники санитарной службы: эпидемии – обычное последствие наводнений.

Вопросы и задания

1. Что понимается под чрезвычайной ситуацией?
2. Какие различают типы чрезвычайных ситуаций?
3. Что понимается под стихийным бедствием?
4. Что относят к стихийным бедствиям?
5. Чем вызваны землетрясения (цунами)?
6. От чего зависит характер поражения людей при землетрясениях?
7. Как следует поступать при землетрясении, если оно застало Вас дома (на улице, в транспорте)?
8. Что включают в себя мероприятия по оказанию первой помощи при землетрясениях?
9. В чем состоит обеспечение безопасности людей при угрозе извержения вулкана?
10. Что собой представляет ураган (буря, смерч)?
11. В чем состоит разрушительное действие урагана (бури, смерча)?
12. Какие меры безопасности следует предпринять при получении информации о надвигающемся урагане (буре, смерче)?
13. Как следует себя вести, если ураган или смерч застал Вас на открытой местности?
14. Какие меры безопасности следует соблюдать при возникновении необходимости выхода на улицу сразу же после ослабления ветра во время урагана (бури, смерча)?
15. Какие основные виды поражения людей возникают при урагане, буре, смерче?
16. Что собой представляют и чем характеризуются снежные заносы (бураны, сходы лавин, обледенения, пурга, метель, вьюга)?

17. Какие существуют основные поражающие факторы при снежных заносах, буранах, сходах лавин, обледенении, во время пурги, метели, вьюги?
18. Какие меры безопасности следует предпринять при получении информации о непосредственной угрозе снежных заносов, сходе лавин, обледенении, надвигающихся буране, пурге, метели, вьюге?
19. Какие меры следует предпринять при захвате снежной лавиной?
20. Какие основные виды работ проводят во время снежных заносов, при буранах, сходах лавин, метели, пурге, вьюге?
21. Что представляет собой и чем характеризуется сель (оползень)
22. Какие работы проводятся для борьбы с селями?
23. Как следует спасать человека в случае захвата его селем?
24. Что следует предпринять при возникновении оползня?
25. Как подразделяются лесные пожары?
26. Охарактеризуйте низовой (подземный, верховой) пожар.
27. Какие применяют способы тушения лесных (степных) пожаров?
28. Как следует проводить эвакуацию людей при угрозе пожара населенному пункту?
29. Как тушат торфяные пожары?
30. Меры безопасности при тушении торфяных пожаров.
31. Какие основные виды поражений людей существуют при пожаре?
32. Чем вызываются наводнения?
33. Какие предупредительные мероприятия проводятся при угрозе наводнения?
34. Какие меры безопасности следует соблюдать при эвакуации из районов наводнений?
35. Что следует делать, если наводнение застало Вас дома (в поле, в лесу)?
36. Что делать, если Вы оказались в воде во время наводнения?
37. Какие первоочередные мероприятия проводят при оказании помощи во время наводнений?
38. Как следует спасать тонущего?
39. Отработайте практические действия при стихийных действиях, наиболее вероятных для Вашего региона.

ГЛАВА 2
САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ ПРИ АВАРИЯХ (КАТАСТРОФАХ) НА ТРАНСПОРТЕ

Аварии (катастрофы) в зависимости от их возникновения подразделяются на транспортные и производственные. Наиболее часто аварии (катастрофы) возникают на транспорте.

Авария на транспорте - это повреждение транспортного средства. Например, потерпеть аварию могут самолет и теплоход, автомобиль и железнодорожный состав.

Катастрофа - это авария с трагическими последствиями, связанными с гибелью людей.

§1 САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ В АВТОМОБИЛЬНЫХ АВАРИЯХ

Автомобильная авария – одна из основных причин гибели людей в условиях мирного времени. В России ежегодно в дорожно-транспортных происшествиях гибнет около 40 тысяч человек, не считая покалеченных и травмированных. И почти каждый десятый погибший – ребенок! Только в одной Москве автомобили ежедневно уносят 3-4 жизни и калечат 30-40 человек.

В большинстве случаев автомобильные аварии возникают из-за несоблюдения элементарных мер безопасности и правил дорожного движения, а также недостаточной информированности о последствиях того или иного нарушения правил безопасности дорожного движения. Например, мало кто знает, что столкновение с неподвижным препятствием на скорости 50 км/ч без ремня безопасности равносильно прыжку лицом вниз с четвертого этажа.

Около 75% всех аварий на автомобильном транспорте происходит из-за нарушения водителями правил дорожного движения. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии.

Часто приводят к авариям плохие дороги (главным образом скользкие), неисправность машин (на первом месте – тормоза, на втором – рулевое управление, на третьем – колеса и шины). Особенность автомобильных аварий состоит в том, что 80% раненых погибает в первые три часа из-за обильных кровопотерь.

Существует несколько рекомендаций о том, как обезопасить себя во время аварии. Так, при возникновении аварии на автотранспорте, в случае если Вы видите, что предотвратить ее невозможно, постарайтесь принять наиболее безопасное положение, сгруппировавшись и закрыв голову руками. Во время аварии все мышцы должны быть до предела напряжены. Самое главное – препятствуйте своему перемещению вперед. Для этого, в случае если Вы сидите на водительском месте, Вам необходимо вжаться в сиденье спиной и, напрягая все мышцы, упереться руками в рулевое колесо, если Вы в качестве пассажира сидите на переднем сиденье, то Вам следует упереться в «торпеду», а если сзади – то в переднее сиденье. В случае если Вы, находясь за рулем, не пристегнулись ремнем безопасности, Вам следует прижаться к рулевой колонке, а на месте пассажира Вы должны закрыть голову руками и завалиться набок. Не покидайте машину до ее остановки, т.к. шансов выжить в автомобиле в 10 раз больше, чем при выпрыгивании из нее.

Если авария связана с опрокидыванием или возгоранием транспортного средства, постарайтесь как можно скорее покинуть его, используя для этого в случае необходимости не только двери, но и окна.

Если машина упала в воду, двери открывать не следует, т.к. вода тут же хлынет внутрь и машина начнет резко погружаться. Выбираться в этом случае надо через открытое окно.

При возникновении пожара в общественном транспорте, во-первых, немедленно сообщите об этом водителю. Во-вторых, попытайтесь открыть двери кнопкой аварийного открывания. Если это не удается, разбейте боковые окна или откройте их по инструкции как аварийные выходы. В-третьих, попытайтесь сами потушить огонь, а если сделать это не удается, то немедленно покиньте салон.

Электрическое питание трамваев и троллейбусов создает дополнительную угрозу поражения человека электричеством. Поэтому, выбираясь наружу из салона трамвая или троллейбуса, не касайтесь металлических частей.

В любом случае главное - сохраняйте спокойствие и ни в коем случае не паникуйте, т.к. паника может привести к большему ущербу. Определитесь, в каком месте автомобиля и в каком положении Вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). Выбравшись из машины, отойдите от нее подальше, – возможен взрыв.

В случае если с Вами ничего серьезного не произошло, то помогите пострадавшим, организуйте первую помощь и примите меры к ликвидации последствий аварии. При необходимости вызовите “Скорую помощь” и сообщите о случившемся в милицию.

§2 Самоспасение и спасение пострадавших в железнодорожных авариях

Статистика свидетельствует, что ехать в поезде примерно в три раза безопаснее, чем лететь на самолете, и в 10 раз безопаснее, чем ехать в автомобиле. Однако и на железных дорогах каждый год случается несколько десятков катастроф.

Среди крупнейших железнодорожных катастроф последних лет в России, можно выделить следующие:

- 3 марта 1992 года в 5 часов 15 минут у разъезда Подсосенка (недалеко от г. Нелидово) столкнулись пассажирский (Рига-Москва) и товарный поезд. Погибло 43 человека, ранено – 108.
- 11 августа 1994 года в 115 километрах от Белгорода электропоезд «Валуйки-Купянск» столкнулся с упавшими на путь грузовыми вагонами. Погибли 20 человек, ранено – 31.
- 9 февраля 1995 года в 85 километрах от Калуги два хвостовых вагона пассажирского поезда «Москва-Киев» сошли с рельсов из-за столкновения поезда с другим, стоявшим на этих же путях. Погибло 3 человека, ранено – 16.

Как показывает статистика, гибель людей, в основном, связана с крушениями поездов. Поэтому необходимо знать и применять правила и меры безопасности при возникновении этой чрезвычайной ситуации.

При крушении или экстренном торможении самое главное – закрепиться и препятствовать своему перемещению вперед или броскам в стороны. Для этого во время удара, толчка, возникших в результате аварии, постарайтесь ухватиться за неподвижные части вагона или сгруппируйтесь и прикройте

голову во избежание травм. При переворачивании вагона крепко держитесь руками и упирайтесь ногами в стену, верхнюю полку и т.п. После того, как вагон приобретет устойчивость, наметьте пути выхода из него. При этом если вагон опрокинут или поврежден, выбирайтесь через окна, вытаскивая на руках детей и пострадавших. В случае обрыва проводов контактной сети отойдите от вагонов на 30-50 метров, чтобы не попасть под шаговое напряжение.

Конечно, обеспечение безопасного движения поездов зависит, в основном, от машинистов и диспетчеров, но и Вы можете уменьшить риск при возможном крушении поезда, если будете знать некоторые правила:

- ✓ при столкновении поездов наиболее опасными являются головные и хвостовые вагоны;
- ✓ незафиксированные в крайнем положении двери в купе ведут к травмам от их резкого движения при остановке;
- ✓ громоздкие вещи, стеклянная посуда, расположенные на верхних полках, также приводят к травмам пассажиров при резкой остановке;
- ✓ на электрифицированных участках железной дороги особую опасность при крушении поездов представляют сломанные опоры и лежащие на земле электропровода.

Большую опасность для пассажиров железнодорожного транспорта представляет также пожар в вагоне. Это связано со средоточением в пассажирских вагонах большого количества людей и трудностью их эвакуации, быстротой повышения температуры и распространения токсичных газов в замкнутых пространствах, удаленностью поезда, находящегося в пути, от пожарных подразделений.

При возникновении пожара в пути, прежде всего, проинформируйте об этом проводника или машиниста.

Постарайтесь принять все меры к остановке поезда, использовав для этого стоп-кран или систему аварийного торможения, и ликвидации пожара. (Запомните, что при пожаре нельзя останавливать поезд на мосту, в тоннеле и других местах, где осложнится эвакуация.) При невозможности потушить пожар собственными силами немедленно покиньте вагон, используя для этого все выходы, в том числе и окна, не забыв при этом оказать помощь в эвакуации детям и людям престарелого возраста. Помните о том, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов, – малминит – выделяет токсичный газ, опасный для жизни. Поэтому во время пожара в поезде постарайтесь обеспечить себе защиту органов дыхания.

При эвакуации будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд. Покинув поезд, не оставайтесь около него, а постарайтесь отойти на безопасное расстояние.

§3 Самоспасение и спасение пострадавших в авиакатастрофах

Следует заметить, что авиакатастрофа – одна из редких причин гибели человека. Тем не менее, каждый год в авиакатастрофах, по данным ООН, гибнет более 1 000 человек. При этом многие из пострадавших могли бы спастись, пользуясь самыми простыми знаниями и не делая простейших ошибок в аварийной ситуации на борту самолета.

Крупнейшая авиакатастрофа в мире по гражданской авиации произошла 27 марта 1977 года с самолетом «Боинг-747» компании КЛН-ПАН АМ (Тенериф). Погибло 583 человека.

Среди авиакатастроф, случившихся с нашими самолетами за последние 10 лет, по своим трагическим последствиям можно выделить следующие:

- 27 августа 1992 года при заходе на посадку в 3 километрах от аэродрома потерпел катастрофу самолет ТУ-134 Ивановского авиаотряда, выполнявший рейс по маршруту Минеральные воды – Донецк – Иваново. Экипаж и пассажиры – всего 83 человека – погибли.
- 3 января 1994 года авиалайнер ТУ-154, выполняющий рейс по маршруту Иркутск – Москва в результате остановки двигателей врезался в молочную ферму в поселке Момоны, что в 3 км от окраины Иркутска. Погибло 115 пассажиров и 9 членов экипажа.
- 7 декабря 1995 года авиалайнер ТУ-154, выполняющий рейс по маршруту Южно-Сахалинск – Хабаровск – Улан-Удэ – Новосибирск потерпел катастрофу в районе Хабаровска. Погибло 88 пассажиров и 8 членов экипажа.
- 3 июля 2001 года авиалайнер ТУ-154, выполнявший рейс по маршруту Екатеринбург – Иркутск – Владивосток потерпел катастрофу под Иркутском. Все 145 пассажиров и членов экипажа погибли.
- 1 июля 2002 года из-за ошибки швейцарского авиадиспетчера в воздухе над Германией столкнулись два самолета – грузовой Боинг-757 и пассажирский ТУ-154, перевозивший детей из Уфы на отдых в Испанию. Оба пилота Боинга и все пассажиры и члены экипажа ТУ-154, всего 69 человек, погибли.

Одной из аварийных ситуаций, которая может произойти в полете является декомпрессия – снижение содержания кислорода в связи с «уходом» воздуха. Декомпрессия обычно начинается с оглушительного рева, салон самолета наполняется

пылью и туманом, видимость резко снижается. При этом у людей появляется звон в ушах и боли в кишечнике (расширяются газы), из легких быстро выходит воздух и люди теряют сознание. Поэтому при первых признаках декомпрессии нужно немедленно надеть кислородную маску (о том, где она хранится и как ею пользоваться объясняет стюардесса в начале полета) и подготовиться к резкому снижению или аварийной посадке, т.к. аварийная ситуация, связанная с декомпрессией, исправляется снижением высоты полета.

При аварийной посадке следует занять наиболее безопасное положение. Для этого опустите кресло и сгруппируйтесь, прижав голову к рукам и уперев ноги по ходу движения. В момент удара максимально напрягитесь. Когда самолет совершит вынужденную посадку, строго выполняйте все указания экипажа.

При возникновении пожара в полете не паникуйте, а постарайтесь оказать помощь в ликвидации пожара или защититься от огня и дыма, используя для этого одежду и воду. Приготовьтесь к аварийной посадке и обязательно мысленно представьте свой путь к ближайшему выходу. После аварийной посадки постарайтесь быстрее покинуть самолет, используя для этого аварийные люки и трапы (на это у Вас есть одна-две минуты). При этом постарайтесь защитить свою кожу и не дышать дымом. Главное - сохраняйте спокойствие и не поддавайтесь панике, т.к. от этого зависит не только Ваше спасение, но и спасение других пассажиров (по данным Национального управления по безопасности перевозок США, свыше 70% людей, попавших авиакатастрофы с пожарами, остаются в живых). Оказавшись за бортом самолета, окажите помощь пострадавшим и постарайтесь как можно быстрее отойти с ними на безопасное расстояние.

Если самолет потерпел аварию в безлюдной местности, то постарайтесь при экстренной эвакуации из самолета захватить с собой самые необходимые вещи (медицинские аптечки, теплые вещи в зимнее время) и продумайте как подать сигналы с земли, видимые с воздуха.

§4 Самоспасение и спасение пострадавших при кораблекрушении

За год на нашей планете в кораблекрушениях гибнут в среднем около двух тысяч человек, непосредственной опасности подвергаются примерно шесть тысяч человек. Таким образом, кораблекрушение относится к числу редких причин гибели человека. Тем не менее, такой риск существует, о чем свидетельствуют морские катастрофы XX века:

- 15 апреля 1912 года английский пассажирский лайнер «Титаник» столкнулся с айсбергом в Северной Атлантике и затонул. Погибло 1503 человека.
- 29 мая 1914 года канадский пассажирский лайнер «Эмпресс оф айленд» столкнулся с норвежским судном «Сторстадт». Погибло 1012 человек.
- 17 июля 1947 года индийский паром «Рандас» затонул в Бенгальском заливе во время шторма. Погибло 625 человек.
- 27 января 1949 года китайские пароходы «Тайпин» и «Цзинь-Юань» столкнулись в Тайваньском проливе. Погибло около 1500 человек.
- 11 октября 1968 года филиппинский паром «Дамеджиет» затонул во время шторма у острова Минданао. Погибло более 500 человек.

- 31 августа 1986 года советский лайнер «Адмирал Нахимов» затонул на выходе из новороссийского порта в результате столкновения. Погибло 423 человека.
- 20 декабря 1987 года филиппинский каботажный теплоход «Дона Бас» столкнулся с танкером «Виктор» неподалеку от острова Сариндуке. Оба судна затонули. Погибло около 3 000 человек.
- 28 сентября 1994 года эстонский морской паром «Эстония» затонул ночью во время шторма в 100 километрах от шведского берега. Погибло более 852 человек.

Как показывает статистика, основная опасность во время кораблекрушения исходит от тонущего судна, которое способно «захватить» с собой под воду людей. Кроме того, при кораблекрушении люди подвергаются опасности во время эвакуации с тонущего корабля, а также при нахождении их в воде, на плотах или на шлюпках.

Среди предварительных мер защиты можно посоветовать запомнить дорогу из своей каюты к спасательным средствам на верхнюю палубу, т.к. во время катастрофы ориентироваться очень трудно, особенно при задымлении и крене судна. К профилактическим мерам относятся также изучение инструкции по действиям в аварийных ситуациях, правил пользования спасательными средствами и практическая отработка по использованию спасательных средств.

При эвакуации людей с терпящего бедствие корабля опасность возникает при отказах спусковых устройств, опрокидываниях и ударах спасательных средств, неправильного их использования, а также при необходимости прыгать в воду с гибнущего судна с большой высоты. Во время эвакуации следует брать с собой только необходимые вещи. Места на спасательных

средствах в первую очередь предоставляются женщинам, детям, людям пожилого возраста и раненым.

При эвакуации с судна следует надеть теплую одежду, а сверху защитный костюм из водонепроницаемой ткани и спасательный жилет. Спускаться на спасательное судно следует по трапам или канатам. Если позволяют обстоятельства, то в спасательные средства следует погрузить дополнительно одеяла, одежду, аварийное радио, запасы питьевой воды и пищи. При необходимости прыгать в воду, следует зажать нос и рот одной рукой, а другой крепко держаться за спасательный жилет.

Оказавшись в воде, человек подвергается опасности утопления, переохлаждения организма и истощения. Чтобы замедлить наступление переохлаждения, находясь в воде необходимо держать голову как можно выше над водой, стараясь при этом затрачивать минимум физических усилий для удержания себя на поверхности воды. Плыть следует только к спасательному средству.

В открытом море на спасательных средствах следует соблюдать два основных принципа: всем спасательным средствам держаться вместе и находиться у места гибели судна, если нет твердой уверенности в возможности достичь берега или выйти на судовые пути.

При нахождении на плотах или шлюпках главная опасность исходит от переохлаждения организма, а при длительном пребывании на них - и от недостатка воды и пищи. Поэтому, находясь на спасательном средстве, следует, прежде всего, держать ноги сухими и прикрывать тело, строго рационировать воду (500 – 600 мл в день на человека, поделенные на многочисленные малые дозы) и есть только аварийный запас. Однако в любом случае необходимо сохранять

самообладание и не поддаваться панике, т.к. в противном случае это только уменьшит шансы на спасение и ускорит гибель.

Вопросы и задания

1. Что такое авария и катастрофа и в чем их отличие?
2. Какие существуют рекомендации по обеспечению безопасности во время аварии на автотранспорте?
3. Что следует делать при возникновении пожара в общественном транспорте?
4. Как обезопасить себя при крушении или экстренном торможении поезда?
5. Как уменьшить риск при возможном крушении поезда?
6. Какие меры следует предпринять при возникновении пожара в поезде?
7. Какие аварийные ситуации могут произойти на борту самолета во время полета?
8. Как следует действовать при возникновении декомпрессии во время полета?
9. Как обезопасить себя при аварийной посадке самолета?
10. Что делать при возникновении пожара в полете?
11. Каким опасностям подвергаются люди при кораблекрушении?
12. В чем состоит основное условие спасения при кораблекрушении?

ГЛАВА 3
САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ ПРИ АВАРИЯХ (КАТАСТРОФАХ) НА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ОБЪЕКТАХ

Производственные аварии (катастрофы) возникают в результате внезапного выхода из строя деталей, механизмов, машин и агрегатов и могут сопровождаться серьезными нарушениями производственного процесса, взрывами, образованием очагов пожаров, радиоактивным, химическим, заражением местности, увечьем и гибелью людей.

Производственные аварии (катастрофы) могут быть следствием стихийных бедствий, однако наиболее распространенными причинами их возникновения являются нарушения технологических процессов, правил эксплуатации и техники безопасности.

В последнее время в России ежегодно происходит свыше тысячи двухсот техногенных аварий и катастроф и, несмотря на двукратное сокращение производства, их количество продолжает увеличиваться. За пять последних лет в стране зарегистрировано около 6200 аварий и катастроф, в основном на объектах энергетики, химии и нефтехимии, на транспорте, а также на объектах жилого и соцбытового назначения, в которых пострадало 60 тыс. и погибло свыше 9 тыс. человек. В среднем на территории страны гибнет около 14 тыс. человек от пожаров, что превышает потери за 9 лет войны в Афганистане. В России почти половина населения проживает в условиях постоянного превышения предельно допустимых концентраций вредных для здоровья веществ в атмосферном воздухе. На территории России имеется свыше 45 тысяч потенциально опасных объектов. К особо опасным следует отнести предприятия ядерно-топливного комплекса и радиационно-опасные объекты. Крайне сложная обстановка сложилась на предприятиях химического, топливно-энергетического комплекса, металлургической, горнодобывающей и других отраслей промышленности, а также на всех видах транспорта. На территории страны действует около 3300 объектов экономики, располагающих значительными запасами опасных химических веществ. Суммарный запас аммиака, хлора и соляной кислоты на предприятиях страны достигает 1 млн. т, что превышает 10 триллионов токсодоз, способных поразить все живое на Земле.

Всего в зонах непосредственной угрозы жизни и здоровью проживает около 80 млн. человек или 55% населения России.

Среди чрезвычайных ситуаций техногенного характера, произошедших в России за последние 10 лет, доминировали: транспортные аварии – 25-32%, пожары и взрывы технологического оборудования – 8-39%, пожары и обрушения жилых и административных зданий – 21-39%, аварии с выбросом токсичных веществ – 8-12%, аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения – 7-15%, аварии на трубопроводах – 4-8%.

Главная причина возникновения техногенных аварий и катастроф - это недопустимый прогрессирующий износ средств производства, который достиг критического состояния, особенно технологического оборудования, транспортных средств и основных производственных фондов, превышающий в некоторых отраслях экономики 60-70 и более процентов.

Вторая причина заключается в увеличении количества потенциально опасных объектов. На территории России в последние годы возрастает объем накопления взрыво-, пожаро-, химически-, радиационно-, биологически опасных производств, веществ и материалов, способных вызвать аварии и катастрофы, вследствие низкой надежности систем обеспечения безопасности. До опасных уровней накапливается атомное топливо, создавая угрозу человеку и природе. Особую опасность представляет оружейный плутоний, случайное распыление нескольких граммов которого на площади в один квадратный километр, может сделать эту территорию не пригодной для обитания человека на тысячи лет, создавая угрозу всему живому. Значительную угрозу для населения и среды обитания представляют 40 тыс. тонн химических боеприпасов, хранящихся на территории страны, которых достаточно для

уничтожения всего живого на территории России и многих стран мира.

К районам с наиболее высокой степенью техногенной опасности на опасных производственных объектах можно отнести Республику Саха (Якутия), Красноярский край, Иркутскую, Камчатскую, Кемеровскую, Ленинградскую, Магаданскую, Московскую, Пермскую, Свердловскую и Читинскую области, город Москву.

Третья причина - кризисные явления в экономике, спад производства в отраслях машиностроения, снижение качества сырья и продукции, утечка за рубеж новых технологий и капиталов. Свыше 500 крупнейших предприятий в металлургии, машиностроении, нефтегазовой, химической промышленности и новые технологии оказались в руках иностранных кампаний, не заинтересованных в их стабильном и безаварийном развитии.

Четвертая причина - снижение уровня технологической дисциплины, нарушение технологий и технологического единства предприятий. Одновременно наблюдается падение престижности труда, компетенции и ответственности персонала, уход высококвалифицированных и даже уникальных специалистов из вредных, потенциально опасных и высокотехнологических производств в различные коммерческие структуры или отъезд их за рубеж.

В России сложилось критическое положение с условиями и безопасностью труда. Около 5 млн. человек (более 17% всех работающих) продолжают трудиться в условиях, не отвечающих санитарно-гигиеническим нормативам по уровню содержания вредных веществ в воздухе рабочей зоны, шума, вибрации, параметрам микроклимата и другим показателям. Крайне неблагоприятные условия труда обусловлены, прежде всего, несовершенством технологических процессов, высоким износом

основных производственных фондов, машин и оборудования, низкой эффективностью санитарно-технического оборудования, недостаточным контролем условий безопасности труда на производстве.

Значительное влияние на уровень опасностей и угроз объектам экономики, инфраструктуры и населению оказывают социально-экономические условия в России. Несмотря на высокий уровень аварийности, инвестиции в производственную сферу и на поддержание ее безопасности, сокращаются и не превышают единиц процентов ВВП, в то время как в США на обновление производства тратится не менее 20% ВВП.

Во всех отраслях экономики снизились возможности аварийно-спасательных служб, призванных локализовать и устранить или смягчить последствия техногенных катастроф, уменьшить в них потери и ущерб. Аварийно-спасательные силы и средства, а также подразделения наблюдения и контроля (мониторинга) вовсе могут прекратить существование из-за устаревания спасательных средств, недопустимого сокращения финансирования, разработки и производства спасательной техники и ухода опытных специалистов.

В этих условиях особенно актуальными становятся знания о том, какое производство находится в Вашем районе, как будет выглядеть на нем авария, и как Вам действовать в аварийной ситуации.

§1. Самоспасение и спасение пострадавших при пожарах и взрывах на объектах

Среди пожаров, оставивших след в истории, можно назвать пожар 64 года в Риме, уничтоживший полгорода; пожар 1491 года в Дрездене, уничтоживший весь город; пожар 1666 года в

Лондоне, уничтоживший 14000 домов и лишивший крова 200000 человек; пожар 1728 года, когда до дотла был сожжен Копенгаген; пожар 1752 года в Москве, когда сгорело 18000 домов; пожар 1835 года в Нью-Йорке, когда сгорело 700 домов, а убытки составили более 20 млн. долларов; пожар 1866 года в канадском Квебеке, уничтоживший почти 2500 зданий; пожар 1872 года, когда сгорело 600 зданий, а материальный ущерб составил 75 млн. долларов.

Среди пожаров общественных сооружений, при которых погибало много людей, можно выделить следующие:

- 8 декабря 1863 года сгорел костел в Сантьяго-де-Чили с 2000 верующими.
- 5 декабря 1876 года в результате паники, возникшей при пожаре в театре Конвей в Бруклине (Нью-Йорк) погибло 300 зрителей.
- 13 января 1883 в результате пожара в театре в Бердичеве погибло 150 человек.
- 25 мая 1887 года при пожаре в Комической опере (Париж) погибло 200 человек.
- 30 декабря 1903 года в театре «Ирокез» (Чикаго) сгорело 600 человек.
- 15 февраля 1909 года сгорел театр «Флорес» в Акапулько с 250 зрителями.
- 22 мая 1967 года пожар в универмаге «Инновасьон» (Брюссель) унес жизни 350 человек.
- 25 декабря 1971 года вспыхнул 22-х этажный отель «Дай-Юн-Как» (Сеул). Погибло 163 человека (40 разбились, выпрыгнув из окон), пострадали от удушья и отравления 64 человека.
- 1 февраля 1974 года из-за неисправности в системе кондиционирования воздуха возник пожар в одном из

небоскребов города Сан-Паулу в Бразилии. В течение 25 минут погибло 189 человек (40 человек разбилось, прыгая с верхних этажей здания, 90 сгорели на крыше, 49 внутри здания) и пострадало 300 человек.

- 10 февраля 1999 года пожар в здании УВД г. Самара. Люди оказались отрезанными огнем от единственного центрального выхода из здания. Погибло 57 человек.

При пожаре следует опасаться высокой температуры, задымленности и загазованности, обрушения конструкций зданий, взрывов технологического оборудования и приборов, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревший грунт.

Принимать меры по тушению пожара следует только после того, как Вы сообщили о пожаре в пожарную часть.

Для тушения пожара можно использовать различные противопожарные средства. К ним относятся: гидранты, огнетушители, средства покрытия огня, песок и другие подручные материалы. Наиболее традиционным средством для тушения пожаров является гидрант, который устанавливается внутри всех общественных зданий, за исключением складов, где находятся материалы, реагирующие с водой (бензин, солярка). Он должен находиться в легкодоступных местах и всегда быть готовым к использованию.

Принцип действия гидранта заключается в подаче больших объемов воды, предназначенной для тушения пожаров, когда горят обычные материалы (дерево, солома, бумага, ткани). Ее нельзя использовать в случае пожара электрической аппаратуры, находящейся под напряжением, горючих жидкостей (бензин, ацетон, спирты) и для залива веществ, которые при реакции с водой выделяют токсичные или горючие газы (сода, калий, карбид кальция).

Огнетушители бывают разных типов, но все используются

для ликвидации пожаров в самом их начале. Для достижения наилучшего результата необходимо:

- ✓ выбрать тип огнетушителя, наиболее подходящий к потенциально возгорающемуся материалу и к условиям его применения;
- ✓ найти такое место расположения огнетушителя, чтобы иметь его всегда под рукой;
- ✓ число огнетушителей должно соответствовать потенциальным размерам пожара и зоне, которая должна находиться под контролем.

Проверка работоспособности огнетушителей должна осуществляться не реже одного раза в полугодие - год.

В настоящее время используются следующие типы огнетушителей:

- **Водяной огнетушитель** - содержит воду, которая под давлением газа выбрасывается струей. Один раз открытый, он должен быть использован до конца.
- **Порошковый огнетушитель** - содержит бикарбонат соды, который тушит пламя, затрудняя доступ кислорода, находящегося в воздухе. Емкость баллона – 2, 5 и 8 л, продолжительность выхода струи – 10-25 сек, площадь тушения 0,41-1,1 м. Он может быть использован в любом случае, но помните, что осевший порошок требует аккуратной уборки. Пригоден также для того, чтобы держать его в машине. Этот тип огнетушителя - наиболее подходящий по стоимости и эффективности. Однако необходимо учитывать, что в закрытых помещениях им нужно пользоваться осторожно из-за вредного его воздействия на органы дыхания.
- **Пенный огнетушитель**. Емкость баллона – 5 и 10 л, длина струи – от 3 до 4,5 м, продолжительность действия –

20-45 с, площадь тушения – 0,4-0,5 м. В момент использования его химическое содержимое соединяется с воздухом, производя углекислый ангидрид, который покрывает горящий материал. Кроме того, жидкая часть пены, испаряясь, поглощает тепло, охлаждая топливо. Преимущество этой системы, по сравнению с водным огнетушителем, заключается в том, что пена, плавая на горящей жидкости, как бы душит пожар, в то время как вода, погружаясь на дно, не оказывает влияния на горящую поверхность, может переполнить резервуар и вытеснить горящую жидкость. Он не предназначен для использования в местах, где находятся машины и оборудование.

- **Углекислотный огнетушитель** - содержит углекислый ангидрид. Емкость баллона – 2, 5 и 8 л. Продолжительность выхода струи – 15-25 с. Он идеален для любого пожара, так как не портит оборудование и материалы. Поскольку углекислый ангидрид не проводит электрического тока, можно использовать этот огнетушитель для тушения электрооборудования, даже если оно под напряжением. Сжиженный газ, находящийся в баллоне, во время использования огнетушителя переходит в газообразное состояние, создавая сильное охлаждение, превращаясь частично в сухой лед и забирая большую часть тепла. Так как этот огнетушитель не наносит вреда, он является идеальным средством для тушения пожара в местах, где есть картины, книги, ковры и другие ценные вещи. Газ, исходящий из огнетушителя, не токсичен, но удушлив и поэтому помещения, где он был использован, необходимо проветрить.

- **Алогидный огнетушитель** - универсальное средство, тушащее горящие жидкости на неровных поверхностях (автомобильные моторы, склады лакокрасочных изделий, типографии, самолеты, лаборатории, находящиеся под напряжением электрические установки и любую, достаточно сложную и дорогостоящую аппаратуру или оборудование). Так как это средство токсично, оно не должно применяться в непроветриваемых помещениях. Этот тип огнетушителя мало используется из-за высокой, по сравнению с другими, цены.

Для приведения в действие пенного огнетушителя поднимите рукоятку вверх и перекиньте ее до отказа, затем переверните огнетушитель вверх дном (рис. 46). Образовавшуюся струю направьте на горящую поверхность (при отсутствии струи встряхните огнетушитель или прочистите спрыск). Углекислотный огнетушитель направьте раструбом на горящую поверхность и, вращая маховичок против хода часовой стрелки до отказа, откройте запорный вентиль (рис. 47). Выбрасываемой из раструба снегообразной массой покрывайте горящую поверхность до прекращения горения. При этом не держите раструб голой рукой – можно обморозиться. Для приведения в действие имеющихся в зданиях пожарных кранов откройте дверцу шкафчика, раскатайте в направлении очага пожара рукав, соединенный с краном и стволом, откройте вентиль поворотом маховичка против хода часовой стрелки и направьте струю воды из ствола в очаг горения (рис. 48). Если у Вас нет под рукой огнетушителя, то для тушения пожара можно использовать подручные средства: одежду, плотную ткань, песок и т.п.

Огнегасящие средства направляйте в места наиболее интенсивного горения и не на пламя, а на горящую поверхность.

Если горит вертикальная поверхность, воду подавайте в верхнюю ее часть. В задымленном помещении применяйте распыленную струю, что способствует осаждению дыма и снижению температуры. Горючие жидкости тушите пенообразующими составами, засыпайте песком или землей, а также накрывайте небольшие очаги покрывалом, одеждой, брезентом и т.п.

При тушении пожара, чтобы избежать удара током, отключите электричество, тем более, если приходится тушить электропроводку водой.

Не открывайте окна, так как с поступлением кислорода огонь вспыхивает сильнее.

При тушении огня всеми способами защищайтесь от дыма, так как на пожаре люди, в основном, гибнут от дыма, а не от огня. Поэтому если есть возможность, то защититесь изолирующим или фильтрующим противогазом с гепколитовым патроном. Однако учтите, что при пожаре количество кислорода в помещении быстро снижается, поэтому даже в противогазе можно потерять сознание.

Если пожар собственными силами погасить не удалось, то постарайтесь как можно быстрее покинуть горящее помещение, предварительно убедившись, что в помещении не осталось людей, которым необходимо оказать помощь в эвакуации. По задымленным коридорам пробирайтесь на четвереньках или ползком – внизу меньше дыма. Закрывайте за собой двери. При невозможности эвакуации из здания через лестничные марши используйте пожарную лестницу, запасной выход или окна нижних этажей. Ни в коем случае не пытайтесь спуститься в лифте, т.к. при пожаре лифт в любую минуту могут отключить. (Так при пожаре на втором этаже 16-этажного здания общежития МГУ 19 декабря 2000 года, вспыхнувшего из-за

нарушений правил эксплуатации электроприборов, пострадали 16 человек, из которых 12 погибли, задохнувшись в лифте от угарного газа). При невозможности покинуть горящее здание, ждите помощи в помещении, закрыв в нем дверь, и забив щели мокрыми тряпками.

При пожарах в небоскребах или других высотных постройках необходимо учитывать, что автоматические лестницы пожарных машин поднимаются в лучшем случае на высоту 50 м. Таким образом, те, кто находится ниже этой высоты, могут позвать на помощь из окон, а кто выше – забираться на крышу, где они будут спасены спасателями на вертолетах.

Спасательные работы при пожарах начинаются после проведения разведки и оценки сложившейся обстановки. При этом устанавливается степень опасности пожарной обстановки, пути эвакуации, размеры очага пожара, направление и скорость распространения пожара, наличие источников воды, а также местных материалов и средств, которые могут быть использованы для проведения спасательных работ.

При обследовании задымленных помещений спасатели разбиваются на пары. Один человек из каждой пары находится снаружи, а другой, держась за веревку, предназначенную для связи с ним, обследует задымленное помещение. Двигаться в задымленном помещении следует вдоль стен, двери открывать осторожно, чтобы не произошло вспышки газов. По этой же причине в задымленном помещении нельзя пользоваться для освещения открытым огнем или факелом. Чтобы найти пострадавшего необходимо громко спрашивать: «Здесь есть кто-нибудь?» и внимательно прислушиваться, нет ли стонов или просьб о помощи. Следует помнить, что дети, испугавшись пожара, могут прятаться в самых укромных местах, например,

под кроватью, и почти всегда не отзываются на незнакомые голоса.

Наибольшую сложность представляют спасательные мероприятия в том случае, если отрезаны пути эвакуации. Это может быть вызвано образованием завалов, разрушением коридоров (лестниц) или высокой температурой на путях эвакуации. В этом случае для выноса (вывода) пострадавших устраиваются проходы в завалах, используются окна, балконы, проемы в стенах зданий. Для эвакуации людей, находящихся на втором этаже и выше, используются наружные приставные или автомеханические лестницы, спасательные веревки. Очередность эвакуации определяется степенью опасности спасаемым. Вначале помощь оказывают тем, кому пожар представляет угрозу для жизни.

Если человек горит – не давайте ему бегать. В этом случае пламя разгорится быстрее и сильнее. Помогите ему сбросить загоревшуюся одежду или погасить огонь подручными средствами (водой, снегом, набросив на горящего человека одеяло, пальто и т.п.).

При пожарах часто происходят отравления угарным газом. Первыми признаками такого отравления являются головная боль, шум в ушах, «стук в висках», общая слабость, тошнота, рвота. При сильном отравлении возникают сонливость, апатия, нарушение или потеря дыхания, расширение зрачков. Пострадавшего следует немедленно вывести или вынести из зараженной зоны на свежий воздух и предоставить покой. На голову нужно положить холодный компресс, спрыснуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт, напоить крепким чаем или кофе. В тяжелых случаях следует сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Особую опасность, с точки зрения возможных потерь и ущерба, представляют взрывы. **Взрыв** – это освобождение большого количества энергии в ограниченном объеме за короткий промежуток времени. Он приводит к образованию сильно нагретого газа (плазмы) с очень высоким давлением, который при моментальном расширении оказывает ударное механическое воздействие (давление, разрушение) на окружающие тела. Взрыв в твердой среде вызывает ее разрушение и дробление, в воздушной или водной – образует воздушную или гидравлическую ударную волну, которая и оказывает разрушающее воздействие на объекты.

К взрывоопасным объектам, на которых хранятся, производятся и транспортируются вещества (продукты), имеющие или приобретающие при определенных условиях, способность к взрыву, относятся: предприятия оборонной, нефтедобывающей, нефтеперерабатывающей, нефтехимической, химической, газовой, хлебопродуктовой, текстильной и фармацевтической промышленности, склады боеприпасов, легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, сжиженных газов. Особую опасность представляют объекты, непосредственно связанные с производством, транспортировкой и хранением взрывчатых веществ.

Взрывы могут быть и в жилых помещениях при утечке газа. Причинами взрыва на улице может быть столкновение транспортных средств, когда сначала происходит пожар, а потом взрыв бензобаков.

Среди взрывов, трагичных по своим последствиям, можно выделить следующие:

- 6 декабря 1917 года при столкновении парохода «Монблан» с пароходом «Имо» в порту Галифакса (Канада) взорвался груз тринитротолуола (200 тонн), пикриновой

кислоты (2300 тонн), бензола (35 тонн), порохового хлопка (10 тонн), находящийся в трюмах «Монблана». В результате убито 1963 человека, пропало без вести 2000 человек, осталось без крова 25000 человек.

- 12 апреля 1942 года на рейде Бомбея взорвалось английское грузовое судно «Форт-Стайкин», имевшее на борту 300 тонн тринитротолуола, 1390 тонн боеприпасов. В результате двух возникших гигантских волн было разбито и повреждено 50 крупных судов, загорелось 12, практически сметены порт и часть города, убито 1500 и ранено более 3000 человек.
- 1 июня 1974 года в результате взрыва на химическом заводе во Фликсборо, Великобритания, в радиусе 600 метров от центра взрыва все было разрушено. Пострадали 20 жилых домов, стоящих рядом с заводом, 73 дома в одной из лежащих в километре от него деревень и 72 – в другой. Погибло 28 человек. Ущерб оценен в 36 миллионов фунтов стерлингов.
- 11 июля 1978 года неподалеку от поселка Сьерра-дель-Мар в Испании у кемпинга «Лос-Альфекес» взорвалась проезжавшая по шоссе автоцистерна с пропиленом. Огненный шар, в который превратились 19 тонн пропилена, прокатился по кемпингу. Из 1000 туристов в момент взрыва и после него погибло 149 человек, ожоги и ранения получили примерно еще 300 человек.
- 4 июня 1988 года на станции Арзамас-1 Горьковской железной дороги в результате взрыва трех вагонов с промышленными взрывчатыми веществами погиб 91 человек, ранено более 700, полностью уничтожено 151 жилое здание, 250 зданий получили среднюю и слабую степень разрушения. Без крова осталось более 2800 человек.

Основными поражающими факторами взрыва являются:

- воздушная ударная волна, возникающая при разного рода взрывах газовоздушных смесей, резервуаров с перегретой жидкостью и резервуаров под давлением;
- тепловое излучение и разлетающиеся осколки;
- токсичные вещества, которые применялись в технологическом процессе или образовались в ходе пожара или других аварийных ситуациях.

При ликвидации последствий взрывов проводят: спасательные работы, включая поиск пострадавших, извлечение из-под завалов, поврежденных сооружений, тушение пожаров, обеззараживание территории, сооружений и техники, санитарную обработку людей; аварийно-восстановительные работы, обрушение конструкций зданий и сооружений, не подлежащих восстановлению и представляющих угрозу для окружающих.

§2. Самоспасение и спасение пострадавших при авариях (катастрофах) на объектах с выбросом токсичных химических веществ

Среди самых трагичных промышленных катастроф в мире, связанных с выбросом токсичных химических веществ, можно выделить следующие:

- 19 ноября 1984 года – взрывы и пожар в хранилище сжиженных нефтяных газов в пригороде Мехико (Мексика). Погибло более 500 человек, более 7 тысяч получили травмы, еще больше 100 человек погибли затем в больницах.
- 3 декабря 1984 года – утечка 43 тонн ядовитого газа метилизоционата на заводе пестицидов американской фирмы «Юнион Карбайд» в Бхопале (Индия). Погибло более 3 тысяч человек, более 200 тысяч серьезно пострадало.

- 3 июня 1989 года – взрыв газа, вытекшего из трубопровода в Иглинском районе Башкирии. По трагической случайности в это время в этом районе проходили навстречу друг другу два поезда. Произошло их крушение, поднялось буквально море огня. Погибло 573 человека, 623 получили ранения.

Наиболее опасны аварии на предприятиях, производящих, использующих или хранящих ядовитые вещества и взрывоопасные материалы. К ним относятся заводы и комбинаты химической, нефтехимической, нефтеперерабатывающей промышленности. Особую опасность представляют собой аварии на железнодорожном транспорте, сопровождающиеся разливом перевозимых сильнодействующих ядовитых веществ.

Среди многочисленных ядовитых веществ, используемых в промышленном производстве и экономике, наибольшее распространение получили хлор и аммиак.

Хлор – это газ желто-зеленого цвета с резким запахом. Он применяется на хлопчатобумажных комбинатах для отбеливания тканей, при производстве бумаги, изготовлении резины, на водопроводных станциях для обеззараживания воды. При разливе из неисправных емкостей хлор «дымит». Хлор тяжелее воздуха, поэтому он скапливается в низинных участках местности, проникает в нижние этажи и подвальные помещения зданий. Хлор сильно раздражает органы дыхания, глаза и кожу. Признаки отравления хлором – резкая боль в груди, сухой кашель, рвота, резь в глазах, слезотечение.

Аммиак – бесцветный газ с резким запахом «нашатырного спирта». Он применяется на объектах, где используются холодильные установки (мясокомбинаты, овощные базы, рыбоконсервные заводы), а также при производстве удобрений

и другой химической продукции. Аммиак легче воздуха. Острое отравление аммиаком приводит к поражению дыхательных путей и глаз. Признаки отравления аммиаком – насморк, кашель, удушье, слезотечение, учащенное сердцебиение.

Помимо хлора и аммиака в производстве используются также синильная кислота, фосген, окись углерода, ртуть и другие ядовитые вещества.

Синильная кислота – бесцветная легкоподвижная жидкость с запахом горького миндаля. Синильная кислота широко распространена на химических предприятиях и заводах по производству пластмасс, оргстекла и искусственного волокна. Она также применяется как средство борьбы с вредителями сельского хозяйства. Синильная кислота легко смешивается с водой и многими органическими растворителями. Смеси паров синильной кислоты с воздухом могут взрываться. Признаки отравления синильной кислотой – металлический привкус во рту, слабость, головокружение, беспокойство, расширение зрачков, замедление пульса, судороги.

Фосген – бесцветный, очень ядовитый газ. Его отличает сладковатый запах гнилых фруктов, прелой листвы или мокрого сена. Тяжелее воздуха. Используется в промышленности при производстве различных растворителей, красителей, лекарственных средств и других веществ. При отравлении фосгеном, как правило, наблюдаются четыре характерных периода. Первый период – контакт с зараженной атмосферой, характеризующийся некоторым раздражением дыхательных путей, ощущением неприятного привкуса во рту, небольшим слюнотечением, кашлем. Второй период наблюдается после выхода из зараженной атмосферы, когда все эти признаки быстро проходят и пострадавший чувствует себя здоровым. Это

– период скрытого действия фосгена, во время которого при внешнем хорошем самочувствии в течение 2 – 12 часов (в зависимости от тяжести интоксикации) развивается поражение легких. Для третьего периода характерны учащенное дыхание, повышение температуры, головная боль. Появляется все усиливающийся кашель с обильным выделением жидкой пенистой мокроты (иногда с кровью), ощущается боль в горле и груди, увеличивается сердцебиение, синеют ногти и губы, а затем лицо и конечности. Четвертый период характеризуется тем, что в результате развития поражения происходит оттек легких, который достигает максимума к концу первых суток и длится в течение 1 – 2 суток. Если в этот период пораженный не погибает, то с 3 – 4-х суток начинается его постепенное выздоровление.

Окись углерода – бесцветный газ, в чистом виде без запаха, немного легче воздуха, плохо растворим в воде. Широко применяется в промышленности для получения различных углеводородов, спиртов, альдегидов, кетонов и карбоновых кислот. Окись углерода, как побочный продукт при использовании нефти, угля и биомассы, образуется при неполном окислении углерода, в условиях недостаточного доступа воздуха. Признаки отравления окисью углерода – головная боль, головокружение, нарушение координации движений и рефлекторной сферы, ряд сдвигов психической деятельности, напоминающих алкогольное опьянение (эйфория, утрата самоконтроля и т.п.). Характерно покраснение кожи пораженных. Позже развиваются судороги, утрачивается сознание, и, если не принять экстренные меры, человек может погибнуть вследствие остановки дыхания и работы сердца.

Ртуть – жидкий серебристо-белый металл, который используют при изготовлении люминесцентных и ртутных ламп,

измерительных приборов: термометров, барометров, манометров, в производстве амальгам, средств, предотвращающих гниение дерева, лабораторной и медицинской практике. Симптомы отравления ртутью проявляются через 8 - 24 ч и выражаются в общей слабости, головной боли, болях при глотании, повышении температуры. Несколько позже наблюдаются болезненность десен, боли в животе, желудочные расстройства, иногда воспаление легких. Возможен смертельный исход. Хронические интоксикации (отравления) развиваются исподволь, и длительное время протекают без явных признаков заболевания. Затем появляются повышенная утомляемость, слабость, сонливость, апатия, эмоциональная неустойчивость, головные боли, головокружения. Одновременно развивается дрожание рук, языка, век, а в тяжелых случаях – ног и всего тела.

Аварии на предприятиях, производящих или использующих ядовитые вещества, могут сопровождаться выбросом в атмосферу этих веществ. Попадая в атмосферу, ядовитые вещества в газообразном или парообразном состоянии образуют зоны химического заражения, площадь которых порой достигает нескольких десятков километров и более.

Для определения наличия отравляющих веществ в воздухе, на местности и на различных предметах применяются приборы химической разведки. Одним из таких приборов является войсковой прибор химической разведки (ВПХР). Принцип работы ВПХР (рис. 49) основан на изменении цвета специально подобранных веществ (индикаторов) при взаимодействии с ядовитыми веществами. Прибор состоит из корпуса с крышкой и размещенных в нем ручного насоса, бумажных кассет с индикаторными трубками трех видов (с красным кольцом и красной точкой и желтым кольцом для определения

отравляющих веществ зарина и V-газов и иприта, соответственно, и с тремя зелеными кольцами для определения фосгена, синильной кислоты и хлорциана), противодымных фильтров, насадки к насосу, защитных колпачков электрического фонаря, грелки и патронов к ней.

Для определения наличия в воздухе фосгена, хлорциана, синильной кислоты необходимо открыть крышку прибора, отодвинуть защелку и вынуть насос. Затем следует вскрыть трубку с тремя зелеными кольцами, разбить в ней ампулу, вставить ее в насос и сделать 10-15 качаний. После этого вынуть трубку из насоса и сравнить окраску наполнителя трубки с эталоном, нанесенным на кассете.

При пониженных температурах чувствительность трубок снижается. Поэтому успешно применять индикаторные трубки зимой можно только при использовании грелки, которой оттаивают ампулы, подогревают трубки. Температура в грелке поддерживается химической реакцией. Для подготовки грелки к работе необходимо вставить патрон в центральное гнездо грелки и ударом руки по головке штыря разбить находящуюся в патроне ампулу. Появление паров из патрона указывает на нормальный пуск грелки. Перед вскрытием индикаторных трубок их вставляют в боковые гнезда грелки для оттаивания.

В случае возникновения аварии на химическом предприятии и появлении в воздухе и на местности ядовитых веществ подается сигнал гражданской обороны «Внимание всем!» - сирены, прерывистые гудки предприятий и специальных транспортных средств, а по радио и телевидению передаются сообщения местных органов власти или гражданской обороны.

При получении информации об аварии и опасности химического заражения наденьте средства индивидуальной

защиты (рис. 50), а при их отсутствии используйте простейшие средства защиты органов дыхания (носовые платки, бумажные салфетки, куски материи, смоченные водой) и кожи (плащи, накидки) и укройтесь в ближайшем убежище или покиньте район возможного химического заражения. При этом помните, что нельзя укрываться на первых этажах многоэтажных зданий, в подвальных и полуподвальных помещениях.

Если Вы остаетесь дома (в случае если облако уже накрыло Ваш район, или Вы не успеваете от него уйти), загерметизируйте Ваше жилище. Для этого плотно закройте двери, окна, вентиляцию и дымоходы. Входные двери занавесьте одеялами. Щели в дверях и окнах заклейте бумагой, скотчем, лейкопластырем или заткните мокрыми тряпками.

Покидая жилище, не забудьте выключить газ, электричество, потушить огонь в печи. Выходить из зоны химического заражения нужно в сторону, перпендикулярную направлению ветра. По зараженной местности следует двигаться быстро, но не бежать, не поднимать пыли и не прикасаться к окружающим предметам. Избегайте также перехода через тоннели, овраги, лощины, где концентрация ядовитых веществ выше. На всем пути движения используйте средства защиты органов дыхания и кожи. Выйдя из зоны заражения, снимите верхнюю одежду, промойте глаза и открытые участки тела водой, прополощите рот. При подозрении на отравление ядовитыми веществами, исключите любые физические нагрузки, примите обильное питье и обратитесь к медицинскому работнику.

При оказании помощи пострадавшим в первую очередь следует защитить органы дыхания от дальнейшего воздействия токсичных веществ. Для этого наденьте на пострадавшего противогаз или ватно-марлевую повязку, предварительно

смочив ее при отравлении хлором водой или 2%-ным раствором питьевой соды, а при отравлении аммиаком – 5-%-ным раствором лимонной кислоты, и эвакуируйте его из зоны заражения.

При отравлении аммиаком кожные покровы, глаза, нос, рот обильно промойте водой. В глаза закапайте 2-3 капли 30-%-ного раствора альбуцида, а в нос – оливковое масло. Делать искусственное дыхание запрещено.

При отравлении хлором кожные покровы, рот, нос обильно промойте 2%-ным раствором питьевой соды. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание.

При отравлении синильной кислотой в случае попадания ее в желудок немедленно вызовите рвоту. Промойте желудок чистой водой или 2%-ным раствором питьевой соды. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание.

Против фосгена не найдено специфических лечебных или профилактических средств. При отравлении фосгеном необходим свежий воздух, покой и тепло. Ни в коем случае нельзя делать искусственное дыхания.

При отравлении окисью углерода дайте вдыхать нашатырный спирт, наложите на голову и на грудь холодный компресс, по возможности давайте вдыхать увлажненный кислород, при остановке дыхания сделайте искусственное дыхание.

При отравлении ртутью необходимо немедленно через рот обильно промыть желудок водой с 20 – 30 г активированного угля или белковой водой, после чего дать молоко, взбитый с водой яичный желток, а затем слабительное. При острых, особенно ингаляционных, отравлениях после выхода из зоны поражения необходимо дать пострадавшему полный покой, после чего госпитализировать.

Для того, чтобы исключить возможность дальнейшего поражения населения при аварии с выбросом токсичных химических веществ, проводится целый комплекс работ по дегазации местности, одежды, обуви, предметов домашнего обихода. **Дегазация** – это уничтожение токсичных химических веществ, доведение их до нетоксичных продуктов или удаление их с поверхностей таким образом, чтобы степень зараженности снизилась до допустимых норм или исчезла полностью. Чаще всего используют три способа дегазации: механический, физический и химический. Механические способы подразумевают удаление токсичных химических веществ с местности, предметов или изоляцию зараженного слоя. Например, верхний зараженный слой грунта срезается и вывозится в специально отведенные места для захоронения, или же он засыпается песком, землей, гравием, щебнем. Физические способы заключаются в обработке зараженных предметов и материалов горячим воздухом, водяным паром. Сутью химических методов дегазации является полное уничтожение токсичных химических веществ путем их разложения и перевода в другие нетоксичные соединения с помощью специальных растворов. Дегазация одежды, обуви, предметов домашнего обихода проводится самыми разнообразными способами (проветриванием, кипячением, обработкой водяным паром) в зависимости от характера заражения и свойств материала, из которого изготовлены эти предметы.

§3. Самоспасение и спасение пострадавших при авариях (катастрофах) на объектах с выбросом радиоактивных веществ

Среди катастроф на объектах с выбросом радиоактивных веществ можно выделить следующие:

- 28 марта 1979 года – самая тяжелая авария на территории США на реакторе «Тримайл-Айленд» в Мидлтауне (штат Пенсинвальния).
- 11 февраля 1981 года – разлив 400 тысяч литров радиоактивного охладителя на заводе «Секвойя-1» в США (штат Теннесси).
- 10 августа 1985 года – из-за халатного отношения руководителя работ во время перезарядки активной зоны ядерных реакторов на атомной подводной лодке «К-431» был допущен ряд нарушений технологического процесса. 10 военных моряков, находившихся в тот момент в реакторном отсеке, погибли сразу.
- 26 апреля 1986 года – тепловой взрыв в реакторе 4-го энергоблока на Чернобыльской АЭС. При ликвидации последствий погибло 30 человек. 116 тысяч человек пришлось эвакуировать. Радиоактивные вещества распространились, вызвав заражение ряда областей Украины, Белоруссии и нескольких районов Брянской области. Повышенный гамма-фон был зарегистрирован в Скандинавских и некоторых других странах Европы.

Особую опасность для людей представляют аварии на атомных электростанциях (АЭС), в результате которых может произойти радиоактивное заражение местности.

Вся опасность и тяжесть таких аварий состоит в том, что из ядерных реакторов выбрасываются в атмосферу радиоактивные вещества в виде мельчайших пылинок и аэрозолей. Под воздействием ветра радиоактивные вещества могут распространяться на значительные расстояния от места аварии.

Выпадая из облаков на землю, эти вещества образуют зону радиоактивного загрязнения.

Обнаружить радиоактивные вещества человек не может, так как они лишены каких-либо внешних признаков. Они не обладают ни цветом, ни запахом, ни вкусом. Только специальными приборами (рентгенметрами и дозиметрами) можно определить уровень и мощность радиационного загрязнения местности, воды, продуктов питания, зданий, сооружений, транспорта, организма. Уровень радиационного загрязнения измеряется в рентгенах (Р) - доза гамма излучения, под действием которого в 1 $м^3$ сухого воздуха при температуре 0^0С и давления 760 мм рт. ст. создаются ионы, несущие одну электростатическую единицу электричества. Мощность экспозиционной дозы (Р) измеряется в рентгенах в час (Р/ч).

Измерители мощности дозы (рентгенметры) ДП-5А (рис. 51), ДП-5Б и ДП-5В являются основными дозиметрическими приборами для измерения уровней радиации (мощности дозы излучения) и радиоактивной зараженности различных предметов по гамма-излучению. Основные части прибора – это измерительный пульт (рис. 52) и зонд (рис. 53), соединенный с пультом с помощью гибкого кабеля длиной 1,2 м.

При подготовке прибора к работе нужно установить стрелку микроамперметра на ноль, ручку «Режим» повернуть против хода часовой стрелки до упора, ручку переключателя поддиапазонов установить в положение «Выкл.», вскрыть отсек питания и подсоединить сухие элементы, соблюдая при этом полярность. Измерение уровней радиации на местности производится по шкале «0-5» (при уровнях радиации до 5 Р/ч) при положении переключателя «х1000», а при более высоких уровнях – по шкале «0-200» при положении переключателя «200». Пульт прибора с зондом должен находиться на уровне

груди, зонд должен быть уложен в чехол. Определение степени зараженности кожных покровов людей, одежды, техники, транспорта, продовольствия, воды и других предметов производят на поддиапазонах «х1000», «х100», «х10». «х1», «х0,1», снимая показания по верхней шкале («0-5») прибора и умножая их на коэффициент, соответствующий положению переключателя поддиапазонов. Перед измерениями степени заражения определяют величину гамма-фона, для чего измеряют уровни радиации на расстоянии 15-20 м от зараженного объекта. Затем зонд подносят к поверхности зараженного объекта и перемещением вдоль нее по частоте щелчков в телефоне отыскивают наиболее зараженный участок. Зонд устанавливают на высоте 1-1,5 см над местом максимального заражения, переключатель ставят в положение, при котором стрелка прибора дает показания в пределах шкалы, и снимают показания. Из полученных показаний вычитают значение гамма-фона.

Дозиметры предназначены для измерения дозы внешнего облучения людей, находящихся на местности, зараженной радиоактивными веществами. Комплект индивидуальных дозиметров ДП-22В (рис. 54) состоит из 50 прямо показывающих дозиметров ДКП-50А индивидуального пользования (рис. 55) и зарядного устройства ЗД-5. Дозиметр ДКП-50А обеспечивает измерение индивидуальных доз гамма-излучения в диапазоне от 2 до 50 Р при уровнях радиации от 0,5 до 200 Р/ч.

Подготовка дозиметра к работе заключается в его зарядке. Для этого необходимо подключить источники питания, отвинтить защитную оправу дозиметра и защитный колпачок зарядного гнезда. Затем поставить дозиметр в зарядное гнездо зарядного устройства и, наблюдая в окуляр, легко нажать на

дозиметр и далее поворачивать ручку потенциометра вправо до тех пор, пока изображение нити на шкале дозиметра не перейдет на ноль. После этого вынуть дозиметр из зарядного гнезда, проверить положение нити на дневной свет, завернуть защитную оправу дозиметра и колпачок зарядного устройства. Дозиметр носят в кармане одежды в вертикальном положении (как авторучку). Периодически наблюдая в окуляр дозиметра на шкале, определяют дозу облучения, полученную во время пребывания на зараженной местности. Отсчет производится при вертикальном положении изображения нити.

Радиоактивные излучения обладают способностью проникать через различные толщи материала и вызывать нарушения некоторых жизненных процессов в организме человека. Человек в момент воздействия радиоактивных излучений не получает телесных повреждений и не испытывает болевых ощущений. Однако в результате воздействия радиоактивных излучений у пораженных людей может развиться лучевая болезнь, приводящая к смертельному исходу.

При радиоактивном заражении живой организм в течение нескольких секунд получает дозу проникающей радиации, а доза внешнего облучения накапливается им в течение всего времени пребывания на зараженной территории.

Накопление дозы внешнего облучения в организме происходит неравномерно. Большая ее часть накапливается в первые часы и дни после выпадения радионуклидов, когда уровень радиации наиболее высокий. В первые сутки накапливаются 50% суммарной дозы до полного распада радиоактивных веществ, за четверо суток – 60%. Поэтому особенно важно обеспечить защиту от радиации в первые четверо суток.

Доза облучения, полученная живым организмом в течение 4 суток подряд (в любом распределении по дням) называется однократной. При продолжительном облучении в организме наряду с процессами поражения происходят и процессы восстановления. В связи с этим суммарная доза облучения, вызывающая один и тот же эффект, при продолжительном многократном облучении более высокая, чем при однократном. Дозы, не приводящие к потере работоспособности при однократном и многократном облучении, следующие: однократная (в течение 4 суток) – 50 Р; многократная: в течение 10-30 суток – 100 Р, 3-х месяцев – 200 Р, в течение года – 300 Р.

Превышение указанной дозы вызывает заболевание лучевой болезнью. Лучевая болезнь протекает, как правило, в острой форме и в зависимости от однократной дозы облучения может быть разной степени тяжести: легкой (100-200 Р), средней (200-400 Р), тяжелой (400-600 Р) и крайне тяжелой (свыше 600 Р).

По многочисленным данным, собранным в Хиросиме и Нагасаки, отмечены следующие степени поражения людей после воздействия на них однократных доз излучения:

1100-5000 Р – 100% смертность в течение одной недели;

550-750 Р – смертность почти 100%, небольшое количество людей, оставшихся в живых, выздоравливает в течение примерно 6 месяцев;

400-550 Р – все пораженные заболевают лучевой болезнью, смертность около 50%;

270-330 Р – почти все пораженные заболевают лучевой болезнью, смертность 20%;

180-220 Р – 50% пораженных заболевают лучевой болезнью;

130-170 Р – 25% пораженных заболевают лучевой болезнью;

80-120 Р – 10% пораженных чувствуют недомогание и усталость без серьезной потери трудоспособности;

0-50 Р – отсутствие признаков поражения.

Эффективность воздействия на организм человека однократной дозы излучения с течением времени после облучения составляет через 1 неделю – 90%, через 3 недели – 60%, через 1 месяц – 50%, через 3 месяца – 12%.

Течение острой лучевой болезни подразделяется на четыре периода. Первый период начинается сразу после облучения и продолжается от нескольких часов до 2-3 суток. При этом наблюдаются угнетенное состояние, рвота, отсутствие аппетита, покраснение слизистых оболочек. Второй период (скрытый или мнимого благополучия) продолжается в зависимости от полученной дозы облучения от 3 до 14 суток. В это время внешние признаки болезни исчезают и пораженные не отличаются от здоровых, хотя патологические изменения в кроветворных органах прогрессируют. В третьем периоде (разгар лучевой болезни) развиваются все типичные признаки болезни. В четвертом периоде (разрешения) наступает либо выздоровление, либо гибель пораженного.

Лучевая болезнь легкой степени характеризуется недомоганием, общей слабостью, головными болями, небольшим снижением лейкоцитов в крови. Все пораженные выздоравливают без лечения.

Лучевая болезнь средней тяжести проявляется в более тяжелом недомогании, расстройстве функций нервной системы, рвоте. Количество лейкоцитов снижается более чем наполовину. При отсутствии осложнений люди выздоравливают

через несколько месяцев. При осложнениях может наступить гибель до 20% пораженных.

При лучевой болезни тяжелой степени отмечаются тяжелое общее состояние, сильные головные боли, рвота, понос, кровоизлияния в слизистые оболочки и кожу, иногда потеря сознания. Количество лейкоцитов и эритроцитов в периферической крови резко снижается, появляются осложнения. Без лечения смертельные исходы наблюдаются в 50% случаев.

Лучевая болезнь крайне тяжелой степени без лечения заканчивается смертельным исходом в 80-100% случаев.

При наружном заражении радиоактивными веществами наблюдаются «бета-ожоги» кожных покровов. У людей наиболее часто отмечаются поражения кожи на руках, голове, в области шеи; поясницы; у животных – на спине, а при поедании травы с загрязненного пастбища – на морде. Тяжесть поражения зависит от продолжительности контакта радионуклидов с поверхностью тела человека, животного. Допустимая степень радиоактивного заражения поверхности тела человека 20 мР/ч, животного – 100 мР/ч при контакте в течение суток.

Внутреннее поражение людей радиоактивными веществами может произойти при вдыхании воздуха и приеме пищи и воды. Большая часть радионуклидов проходит кишечник транзитом и выделяется из организма. При этом они вызывают радиационное поражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, что приводит к расстройству функций органов пищеварения. Другая часть изотопов, биологически наиболее активных, к которым в первую очередь относятся йод-131, стронций-90, цезий-137, обладает высокой радиотоксичностью и почти полностью всасывается в кишечник, распределяясь по органам и тканям организма.

Токсичность радионуклидов зависит от вида энергии излучения, периода полураспада, физико-химических свойств вещества, в составе которого радионуклид попадает в организм; типа распределения по тканям и органам; скорости выведения из организма.

Органы и ткани, в которых происходит избирательная концентрация радионуклида, вследствие чего они подвергаются наибольшему облучению и повреждению, называются критическими. Так, наибольшее количество радиоактивного йода концентрируется в щитовидной железе. Это приводит к ее воспалению, некрозу, полному прекращению функции, что является причиной истощения и гибели организма.

Радиоизотопы стронция концентрируются в костной ткани, нарушая функцию кроветворения костного мозга. Цезий-137 равномерно распределяется в мышечной ткани и поэтому менее опасен, чем радиоизотопы йода и стронция. Для всех радионуклидов критическими органами являются кроветворная система и половые железы.

Попавшие в организм радиоактивные изотопы выводятся из него. Период, в течение которого из организма выводится половина поступившего количества элемента, называется биологическим периодом полувыведения. Убыль радиоактивных изотопов из организма ускоряется за счет радиоактивного распада. Следовательно, уменьшение радионуклидов в организме происходит по биологическим закономерностям и по закону радиоактивного распада. Большая часть радиоактивных веществ выделяется из организма с калом, меньшая с мочой. Биологически активные элементы выделяются с молоком (с 1 л молока выделяется 1% поступившего за сутки йода-131, 0,6-0,9 изотопов стронция и бария, до 2% цезия-137).

Таким образом, при аварии на АЭС следует защищаться от двух видов облучения: внешнего и внутреннего. Первое возникает в результате воздействия на человека излучений, испускаемых радиоактивными веществами, выпавшими на земную поверхность. Второе – результат попадания радиоактивных веществ внутрь организма при вдыхании воздуха и приеме пищи и воды.

В случае аварии на АЭС и угрозе радиоактивного заражения местности подается предупредительный сигнал гражданской обороны «Внимание всем!» в виде сирен, прерывистых гудков предприятий и специальных транспортных средств. По радио и телевидению передается сообщение местных органов власти или гражданской обороны.

Противорадиационная защита включает в себя использование коллективных и индивидуальных средств защиты, соблюдение режима поведения на зараженной радиоактивными веществами территории, защиту продуктов питания и воды от радиоактивного заражения, использование медицинских средств индивидуальной защиты, определение уровней заражения территории, дозиметрический контроль и экспертизу заражения радиоактивными веществами продуктов питания и воды.

При сообщении о радиационной опасности необходимо выполнить следующие мероприятия:

1. Укрыться в жилом доме или служебном помещении. Важно знать, что стены деревянного дома ослабляют ионизирующее излучение в 2 раза, кирпичного – в 10 раз, заглубленные укрытия (подвалы) с деревянным покрытием – в 7 раз, а с кирпичным или бетонным покрытием – в 40-100 раз.

2. Принять меры от проникновения в квартиру (дом) радиоактивных веществ с воздухом, для чего закрыть форточки,

вентиляционные люки, отдушины, уплотнить рамы и дверные проемы.

3. Создать запас питьевой воды и перекрыть краны. Накрыть колодцы пленкой или крышкой.

4. Провести профилактический прием препаратов стабильного йода: таблеток йодистого калия или водно-спиртового раствора йода. Йодистый калий следует принимать после еды вместе с чаем или водой 1 раз в день в течение 7 суток по одной таблетке (0,125 г) на один прием. Водно-спиртовой раствор йода нужно принимать после еды 3 раза в день в течение 7 суток по 3-5 капель на стакан воды. Важно знать, что прием стабильного йода за 6 и менее часов до подхода радиоактивного облака или выпадания веществ обеспечивает полную защиту. Если принять его в начале облучения, то эффективность несколько уменьшается, а через 6 часов снижается наполовину.

5. Подготовиться к возможной эвакуации.

6. Постараться соблюдать следующие правила радиационной безопасности и личной гигиены:

- ✓ использовать в пищу только консервированное молоко и пищевые продукты, хранившиеся в закрытых помещениях и не подвергшиеся радиоактивному загрязнению;
- ✓ не пить молоко от коров, которые продолжают пастись на загрязненных полях, и не употреблять овощи, которые росли в открытом грунте и были сорваны после начала поступления радиоактивных веществ в окружающую среду;
- ✓ не пить воду из открытых источников и водопровода;
- ✓ принимать пищу только в закрытых помещениях, при этом тщательно мыть руки с мылом перед едой и полоскать рот 0,5%-ным раствором питьевой соды;

- ✓ избегать длительных передвижений по загрязненной территории, не ходить в лес и воздержаться от купания в открытом водоеме;
- ✓ входя в помещение с улицы, оставлять «грязную» обувь на лестничной площадке или на крыльце.

7. При передвижении по открытой местности защищать органы дыхания противогазом, респиратором, носовым платком, бумажной салфеткой или марлевой повязкой (фильтрующая способность носового платка, бумажной салфетки и марлевой повязки значительно повышается при смачивании водой). Для защиты кожи и волосяного покрова следует использовать защитные костюмы (рис. 56), а если их нет - любые предметы одежды (головные уборы, косынки, накидки, перчатки, резиновые сапоги).

8. При эвакуации после прибытия в безопасный район необходимо пройти полную санитарную обработку и дозиметрический контроль. Санитарная обработка заключается в тщательном обмывании всего тела водой с мылом. Обычно она проводится в местных банях, душевых павильонах, санитарных пропускниках, на специально организованных для этого санитарно-обмывочных пунктах, а в теплое время года и в незараженных проточных водоемах. Дозиметрический контроль осуществляется как перед началом санитарной обработки, так и после нее. Если результат оказался неудовлетворительным, санитарную обработку повторяют. Одежда и обувь при этом подвергается частичной или полной дезактивации. Частичная дезактивация заключается в вытряхивании и выколачивании одежды и обуви с использованием щеток, веников, палок. Полная дезактивация одежды и обуви проводится на пунктах специальной обработки, оснащенных специальными установками и приборами. После дезактивации каждую вещь

подвергают дозиметрическому контролю, и если окажется, что уровень загрязнения выше допустимых норм, работа проводится вторично. Следует отметить, что работа по дезактивации одежды и обуви проводится в надетых средствах защиты кожи и органов дыхания (противогазах, респираторах, ватно-марлевых повязках, защитных костюмах).

9. Продовольствие и вода также подлежат дезактивации. При этом в зависимости от степени заражения и характера радиоактивных веществ, применяется тот или иной метод дезактивации – отстаивание, фильтрование и перегонка. Воду лучше всего пропустить через фильтры, изготавливаемые из подручных материалов – почвы различных видов, песка, мелкого гравия, угля. Продовольствие дезактивируется путем обработки или замены зараженной тары. Жидкие продукты дезактивируют путем длительного отстаивания, после чего верхний незараженный слой сливают в чистую посуду. Готовая пища (суп, щи, каша и др.) дезактивации не подлежит. Ее следует закопать в землю.

10. При оказании первой медицинской помощи на территории радиоактивного заражения в первую очередь следует выполнять те мероприятия, от которых зависит сохранение жизни пораженного. Затем необходимо устранить или уменьшить внешнее гамма-облучение, для чего используются защитные сооружения: убежища, заглубленные помещения, кирпичные, бетонные и другие здания. Чтобы предотвратить дальнейшее воздействие радиоактивных веществ на кожу и слизистые оболочку, проводят частичную санитарную обработку и частичную дезактивацию одежды и обуви. Частичная санитарная обработка проводится путем обмывания чистой водой или обтирания влажными тампонами открытых участков кожи. Пораженному промывают глаза, дают

прополоскать рот. Затем, надев на пораженного респиратор, ватно-марлевую повязку или закрыв его рот и нос полотенцем, платком, шарфом, проводят частичную дезактивацию его одежды. При этом учитывают направление ветра, чтобы обметываемая с одежды пыль не попадала на других. При попадании радиоактивных веществ внутрь организма промывают желудок, дают адсорбирующие вещества (активированный уголь). При появлении тошноты принимают противорвотное средство. В целях профилактики инфекционных заболеваний рекомендуется принимать противобактериальные средства.

Конечно, эти рекомендации не исчерпывают всех мер противорадиационной защиты. Однако соблюдение перечисленных правил или хотя бы части из них позволяет значительно уменьшить риск неблагоприятных последствий аварий (катастроф) на объектах с выбросом радиоактивных веществ.

Вопросы и задания

1. Какие основные опасности существуют при пожаре?
2. Как пользоваться пенным (углекислотным) огнетушителем?
3. Как привести в действие имеющиеся в зданиях пожарные краны?
4. Какие подручные средства можно использовать для тушения пожара?
5. Какие существуют рекомендации по тушению пожара и поведению на пожаре?
6. Как тушить горючие жидкости?
7. Какие меры следует предпринять для того, чтобы покинуть горящее здание?
8. Что следует делать при невозможности покинуть горящее здание?
9. Как обследовать задымленное помещение?
10. Какие последствия могут быть при взрыве на промышленном объекте?

11. Какие объекты относятся к взрывоопасным?
12. Какие мероприятия проводятся при ликвидации последствий взрывов?
13. Дайте характеристику наиболее распространенным ядовитым веществам, используемым в промышленном производстве и экономике.
14. Каковы признаки отравления хлором (аммиаком, синильной кислотой, фосгеном, окисью углерода, ртутью)?
15. Какие сигналы оповещения об опасности Вы знаете?
16. Как следует действовать при получении информации об аварии и опасности химического заражения?
17. Как определить наличие в воздухе фосгена, хлорциана, синильной кислоты с помощью ВПХР?
18. Как правильно надеть противогаз?
19. Как повысить защитные свойства дома от проникновения ядовитых веществ?
20. Какие правила следует соблюдать при выходе из зоны химического заражения?
21. Как оказать первую помощь пострадавшим от воздействия хлором (аммиаком, синильной кислотой, фосгеном, окисью углерода, ртутью)?
22. Что представляет собой дегазация?
23. Какие способы дегазации Вы знаете и в чем их суть?
24. Какие объекты являются радиационно опасными?
25. Каковы последствия радиационных аварий?
26. Подготовьте прибор ДП-5А к работе. Как производится измерение уровней радиации с помощью прибора ДП-5А?
27. Как подготовить ДКП-50А к работе и как произвести отсчет полученной дозы облучения с помощью ДКП-50А?
28. Когда возникает лучевая болезнь, чем она характеризуется?
29. Как защититься от внешнего и внутреннего облучения при аварии на АЭС?
30. Какие мероприятия необходимо выполнить при сообщении о радиационной опасности?
31. Какие правила радиационной безопасности и личной гигиены следует соблюдать при радиоактивном заражении местности?
32. Что включает в себя санитарная обработка?
33. Что включает в себя частичная (полная) дезактивация одежды и обуви, и где она проводится?
34. Какие существуют методы дезактивации продовольствия и воды?

35. Оцените опасные в техногенном отношении районы в Вашем городе (поселке).
36. Отработайте нормативы по надеванию противогаза и пребыванию в нем.

ГЛАВА 4
ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКЕ

Неблагоприятная экологическая обстановка порождается хозяйственной деятельностью людей и оказывает вредное воздействие, прежде всего, на них самих, на животный и растительный мир и на окружающую среду в целом.

К неблагоприятной экологической обстановке можно отнести загрязнение почвы, водных ресурсов и атмосферы вредными веществами, разрушение озонового слоя Земли, резкое изменение климата и другие ситуации, которые не только ухудшают условия жизни людей, но и угрожают самой их жизни, их здоровью.

Наше здоровье в немалой степени зависит от чистоты воздуха, которым мы дышим. Однако в результате хозяйственной деятельности человека окружающая воздушная среда постоянно загрязняется вредными веществами: газами, среди которых наиболее широко распространены окись углерода, диоксид серы и окислы азота; парами углеводородов и кислот; металлами; разнообразной пылью, имеющей органическое и неорганическое происхождение. На рис. 57 показано загрязнение атмосферы работающим предприятием.

При большом содержании в воздухе газов и пыли (сажи) и застоя воздуха над промышленным районом в связи с метеорологической инверсией, сопровождающейся ростом

температуры сверху вниз образуются смоги. Особенно опасен смог в случае загрязнения воздуха сернистым газом. Он поражает органы дыхания человека и уменьшает их сопротивляемость действию других вредных примесей в воздухе (дыма, грунтовой, асфальтовой и асбестовой пыли).

Не менее серьезную опасность для здоровья человека представляет и домашний воздух. По данным ученых, сравнивавших воздух в квартирах с загрязненным городским воздухом, оказалось, что воздух в комнатах в 4-6 раз грязнее и в 8-10 раз токсичнее. Это вызвано воздействием свинцовых белил, линолеума, пластики, синтетических ковров, стиральных порошков, мебелью, в составе которой много синтетического клеящего вещества, полимеров, красок, лака и др.

Поэтому для уменьшения вредного воздействия воздуха, прежде всего, дышите носом. Слизистая оболочка носа с множеством ресничек подобно влажной щетке собирает большую часть вредной пыли, микробов, не пропуская их в легкие. Воздерживайтесь от занятий оздоровительным бегом на городских улицах. Вблизи автомагистралей и заводов, где концентрация вредных веществ в воздухе особенно велика, старайтесь вдохи делать неглубокие и поверхностные. Сельским жителям в дни агрохимической обработки полей нужно как можно реже появляться на улице и закрывать окна и двери домов.

В быту не рекомендуется также использовать краску, содержащую свинец. В качестве чистящих средств целесообразно применять традиционные: мыло, буру, питьевую и кальцинированную соду. Не рекомендуется пользоваться мебелью изготовленной из прессованных плит, содержащих формальдегид. Если же все-таки в доме имеются прессованные плиты, например, в настиле полов, панелей и т.п., то для

уменьшения вредного действия формальдегида целесообразно покрыть поверхность плит естественным уплотнителем (герметиком), а также выращивать в доме как можно больше растений и почаще проветривать помещения.

В не меньшей мере здоровье человека зависит и от чистоты используемой им воды. 80% всех заболеваний, вызванных экологическими проблемами, связано с грязной водой. Тем не менее, в настоящее время водная среда в значительной степени загрязняется агропромышленным комплексом, хозяйственно-бытовыми и промышленными предприятиями, сбрасывающими в воду свои отходы, среди которых нефтепродукты, кислоты, щелочи, соли различных металлов, сернистые соединения, аммиак, фенолы, синтетические смолы и т.д.

Поэтому пользуйтесь только кипяченой водой. Тем самым Вы убережете организм не только от воздействия болезнетворных микробов, вызывающих инфекционные заболевания (холеру, дизентерию и т.п.), но и от избытка солей кальция. Однако для обеззараживания (очищения) воды ее хлорируют, а порой даже гиперхлорируют. При хлорировании воды в ней могут образовываться диоксины – опасные яды. Поэтому, прежде чем кипятить чай или готовить пищу, следует воду из-под крана выдержать не менее трех часов в стеклянной посуде - за это время значительная часть хлора в виде газа выйдет из жидкости. Если же Вы сразу поставите водопроводную воду кипятить, то хлор при быстром нагревании воды успеет соединиться с органическими веществами, которые всегда присутствуют в питьевой воде.

Одним из эффективных способов удаления диоксинов, фенола и других вредных веществ из питьевой воды –

пропускание ее через активированный уголь (в самодельных или промышленно изготавливаемых фильтрах типа «Родник»).

На здоровье человека в огромной мере влияет и качество продуктов, употребляемых им в пищу. Однако загрязнение атмосферного воздуха и водной среды вредными веществами, а также повсеместная химизация сельского хозяйства отрицательно сказываются на качестве продуктов питания. Чрезмерные дозы минеральных удобрений и пестицидов (химических веществ для борьбы с сорняками и возбудителями болезней), используемых при выращивании корнеплодов, овощей и фруктов, приводят к тому, что содержание нитратов и ядохимикатов в них нередко превышает предельно допустимые концентрации. Проникая в кровь, нитраты соединяются с гемоглобином, при этом образуется метагемоглобин, который теряет свойства переносчика кислорода. В результате у человека наступает кислородное голодание, сопровождающееся цианозом – синюшностью кожи и слизистых, анурией, увеличением печени и селезенки. В тяжелых случаях возможен смертельный исход.

Поэтому корнеплоды, фрукты и овощи перед употреблением нужно тщательно мыть, так как значительная часть пестицидов накапливается на поверхности. В тех случаях, когда имеется возможность снять кожицу с овощей или фруктов, нужно это сделать, особенно если Вы не знаете, в каких условиях выращен этот продукт. Не следует также запекать картофель в кожуре, т.к. под ней собираются нитраты. При варке картофеля концентрация нитратов снижается на 80%, в моркови и капусте – на 70%, у свеклы – на 50%. Однако варка на пару, мало изменяет концентрацию нитратов, а бланширование и тушение практически ее не изменяет. Нитраты легко растворимы в воде, поэтому перед

употреблением овощей целесообразно нарезать их мелкими кубиками и 2-3 раза залить теплой водой, выдерживая по 5-10 минут.

Австрийские специалисты установили, что продолжительность жизни человека из-за шума больших городов снижается на 10-12 лет. По санитарным нормам шум в жилой зоне должен быть не более 60 дБ, а ночью – не более 40 дБ. Предельное значение шума, не вызывающее вредных последствий – 100 дБ. Однако на оживленных улицах шум нередко достигает 120-125 дБ. А только за последнее десятилетие шум в крупных городах России вырос в 10-15 раз.

Шумовая «симфония» города складывается из многих факторов: грохота железных дорог и гула самолетов, рокота строительной техники и др. Самыми мощными аккордами звучит в ней движение автотранспорта, который на общем фоне дает до 80% шума.

Шум серьезно сказывается на самочувствии и состоянии здоровья людей. Так, у многих молодых людей, слушающих громкую музыку в стиле «рок», слух может испортиться навсегда. Однако шум вредит не только слуху. Ряд исследований показывает, что шум способен повысить кровяное давление, причинить ущерб сердечно-сосудистой системе. Излишний шум затрудняет усвоение материала учащимися, становится причиной раздражительности, утомления, снижения производительности труда.

Было доказано, что высокий уровень шума, создаваемого телевизорами и радиоприемниками в домашних условиях, препятствует развитию сенсорно-моторных навыков у детей в течение первых двух лет жизни. Постоянное воздействие громких звуков также затрудняет развитию речи и подавляет исследовательский инстинкт.

Статистика свидетельствует, что у рабочих постоянно находящихся в атмосфере шума, скорее могут возникнуть аритмия сердца, нарушения вестибулярного аппарата и другие заболевания. Они чаще жалуются на утомление и повышенную раздражительность.

На фоне шума силой примерно в 70 дБ человек, выполняющий операции средней сложности, допускает вдвое больших ошибок, чем при отсутствии этого фона. Установлено также, что ощутимый шум снижает работоспособность людей, занятых умственным трудом, более чем в полтора раза, а физически – почти на треть.

Конечно, многое в борьбе с шумом зависит от нас. Например, если Вы работаете на шумных производствах, то целесообразно носить звукопоглощающие наушники. При сильном источнике шума внутри здания стены и потолок можно отделать шумопоглощающим материалом, например пенопластом. Если Вы живите в доме, расположенном на улице с интенсивным движением транспорта, то в часы пик следует закрывать окна, выходящие на улицу, и открывать окна, выходящие во двор. И, конечно, не включать на полную мощность теле- и радиоаппаратуру, особенно в вечернее и ночное время.

Вредное воздействие на человеческий организм оказывает и электромагнитное излучение (ЭМИ) – процесс образования электромагнитного поля (ЭМП), представляющего собой особую форму материи из взаимосвязанных электрического и магнитного полей.

Общеизвестно, что человек и окружающая среда находятся под постоянным воздействием электромагнитных полей, создаваемых как естественными, так и техногенными источниками электромагнитного излучения (ЭМИ). И если

электромагнитное излучение поля естественных источников (Космос, Галактика, Солнце и др.) являются постоянными природными характеристиками среды обитания человека, то электромагнитные поля, создаваемые техногенными источниками, используемые как в экономических, так и в военных целях, оказывают, как правило, либо побочное, либо прямое негативное влияние на человека.

Проблема взаимодействия человека с ЭМП техногенного характера существенно осложнилась в последние десятилетия в связи с интенсивным развитием радиосвязи, радионавигации, телевизионных систем, массовым распространением бытовых электро- и электронных приборов, широким внедрением компьютерной техники.

Всемирной Организацией здравоохранения официально введен термин «электромагнитное загрязнение среды», что отражает новые экологические условия, сложившиеся на Земле в плане воздействия ЭМИ на человека и все элементы биосферы.

Источниками электромагнитного загрязнения среды являются высоковольтные линии электропередачи, бытовая и офисная электро- электронная техника, электросети жилых и административных зданий, электротранспорт, передающие теле- и радиоцентры, системы сотовой и спутниковой связи, радиолокационные станции, радиочастотное (электромагнитное) оружие.

Под их влиянием у человека может произойти нарушение функций нервной системы (нарушается память, появляется склонность к развитию стрессовых реакций), изменение белкового обмена, состава крови, образование в организме антител, направленных против собственных тканей, потеря устойчивости к некоторым физическим факторам и др. У

беременных женщин эти источники могут быть причиной преждевременных родов, а также патологии у новорожденных.

Специфическое воздействие на различные системы и органы человека могут оказывать ЭМП таких источников, как системы сотовой связи, ЭВМ, радиочастотное оружие. Так, при длительном пользовании сотовым телефоном негативному воздействию могут подвергнуться такие системы и органы человека, как головной мозг, хрусталик глаза, внутренне и среднее ухо, щитовидная железа, кожа лица и ушной раковины. При работе ЭВМ возможны различные заболевания кожи лица, а также заболевания зрительных органов – так называемый «компьютерный зрительный синдром». При длительной систематической работе с ЭВМ возможно появление близорукости. Воздействие радиочастотным оружием в условиях ведения боевых действий может выражаться в разрушении живых клеток, нарушении биологических и физиологических процессов организма.

Уровень электрических полей, излучаемых школьными компьютерами, не соответствует требованиям СанПиН на 55% рабочих мест, уровень электромагнитных полей на 67%, а уровень электростатического потенциала – на 95%. Непрерывная длительность занятий с ПЭВМ не должна превышать для учащихся: 1-х классов – 10 минут, 2-5-х классов – 15 минут, для учащихся 6-7-х классов – 20 минут, для учащихся 8-9-х классов – 25 минут, для учащихся 10-11 классов на первом часу занятий – 30 минут, на втором часу – 20 минут. В средних специальных учебных заведениях длительность работы на ПЭВМ во время учебных занятий при соблюдении гигиенических требований к условиям и организации рабочих мест должна составлять: для учащихся первого курса не более 30 минут в день, для учащихся второго и третьего курса не

более 1 часа в день при сдвоенных уроках: 30 минут на первом уроке и 30 минут на втором с интервалом в работе на ПЭВМ не менее 20 минут, включая перемену, объяснение учебного материала, опрос учащихся и т.п. Для студентов первого курса оптимальное время учебных занятий при работе на ПЭВМ составляет 1 час, для студентов старших курсов – 2 часа с обязательным соблюдением между двумя академическими часами занятий перерыва длительностью 15-20 минут.

Мы живем в мире, полном естественной радиоактивности. Каждый из нас ежесекундно подвергается массированному воздействию ионизирующих излучений из космоса, а также излучений, исходящих из природных радиоактивных элементов (радионуклидов).

Радиоактивный фон создают некоторые строительные материалы. Радиоактивный фон может также создаваться радиоактивным газом радоном, который выделяется из почвы. Этот газ ответственен за ¾ годовой дозы облучения, получаемой населением от земных источников радиации. Основную часть дозы человек получает в закрытом непроветриваемом помещении. Концентрация радона в закрытом помещении в 8 раз выше, чем в наружном воздухе. Просачиваясь из грунта через фундамент и пол, или высвобождаясь из материалов, используемых в строительных конструкциях, радон накапливается внутри дома. В результате в доме могут накапливаться довольно высокие уровни радиации.

Уменьшить воздействие радона можно при хорошей вентиляции Вашего дома. Количество радона существенно уменьшается после заделки щелей в полах и стенах. Кроме того, эмиссия радона убывает примерно в 10 раз при облицовке стен различными пластиковыми материалами, даже при наклеивании обоев. Однако если Вы живете в районе с

повышенной радиацией, то самое лучшее, что можно сделать – это поменять место жительства.

Вопросы и задания

1. Какие факторы относятся к неблагоприятной экологической обстановке?
2. Какие существуют рекомендации по уменьшению вредного воздействия воздуха (воды, пищи)?
3. Как уменьшить содержание нитратов в пище?
4. Как бороться с шумом?
5. Как защитить себя от воздействия токов высокой частоты?
6. Какие существуют рекомендации по использованию в быту красок, мебели?
7. Что нужно делать при проживании на местности с повышенным радиационным фоном?
8. Оцените степень загрязнения воздуха, воды и почвы в месте Вашего проживания и возможные причины этого.

ГЛАВА 5
ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ

Неблагоприятная социальная обстановка возникает в результате эпидемий, разрешения социальных, межнациональных и религиозных конфликтов непарламентскими способами, действиями бандформирований и групп, что приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности населения, гибели людей, разрушению и уничтожению материальных и культурных ценностей.

Последствия от неблагоприятной социальной обстановки могут быть самыми различными: от возникновения опасных для здоровья условий проживания при эпидемии до разрушений, пожаров, возникновения обширных очагов химического,

биологического, радиационного заражения, массовой гибели людей при ведении боевых действий, во время общественных беспорядках, совершенном теракте.

§ 1. Обеспечение безопасности при эпидемии

Массовое распространение одноименных инфекционных заболеваний, связанных общими источниками инфекций, называется **эпидемией**.

Эпидемия возникает, когда возбудитель заболевания распространяется в восприимчивой популяции. На интенсивность эпидемического процесса влияют многие факторы окружающей среды.

Если инфекционное заболевание постоянно возникает у жителей данной местности, то любые вновь прибывшие восприимчивые поселенцы, контактируя с основным населением, вскоре будут заражены, особенно в детском возрасте. Поскольку в каждый данный момент больна лишь малая часть населения, существенных колебаний при этом не наблюдается, и ее неизменно стабильный уровень позволяет отнести данное инфекционное заболевание к **эндемическим** для населения определенной местности.

Если население какой-либо части света избавлено от контакта с данной инфекцией в течение продолжительного времени, в нем значительно возрастает число лиц, восприимчивых к соответствующему возбудителю. Появившись, инфекция может почти одновременно поразить население обширных зон, вызывая массовые эпидемии. Такое распространение заболевания называют **пандемией**.

В прошлые времена эпидемии чумы, холеры, сыпного тифа, оспы приводили к массовой гибели людей.

Так, в средние века эпидемии чумы были столь опустошительными, что название этого конкретного заболевания в переносном смысле стало синонимом всяческих несчастий. Следующие одна за другой чумные пандемии XIV века погубили четверть тогдашнего населения Европы. Тщетной оказалась карантинная изоляция путешественников и прибывающих кораблей. Теперь известно, что чума – заболевание диких грызунов, в частности крыс, которое передается блохами. Блохи заражают людей, живущих в непосредственной близости от зараженных крыс – резервуара инфекции. При бубонной чуме передача инфекции от человека к человеку начинается только с развитием у больного крайне заразной легочной формы заболевания. В конце XVII века чума исчезла из Европы. Причины этого пока неизвестны. Предполагается, что с изменением жилищных условий в Европе население стало жить дальше от резервуаров инфекции. Из-за недостатка древесины дома начали строить из кирпича и камня, что в меньшей степени, чем деревянные строения старого типа, подходит для обитания крыс.

В XIX веке в большинстве стран мира встречались холерные пандемии. Так за 1830-1831 годы, по официальным данным, только в России заболело холерой 534 тысячи человек, умерло из которых 230 тысяч. В 1848 году холера убила в России около 700 тысяч человек, в 1871-1872 годах – 240 тысяч, в 1892 году – 300 тысяч. Всего же с 1823 по 1925 годы, по официальным данным, от холеры в России умерло 2 миллиона 300 тысяч человек.

Заболевание сыпным тифом сопряжено с антисанитарными условиями существования, обычно во время войны. Оно известно также как лагерная, тюремная или корабельная лихорадка. Когда в 1909 году французский микробиолог Ш.

Николь показал, что сыпной тиф передается от человека к человеку платяными вшами, стала понятной его связь со скученность проживания и нищетой. Знание пути передачи инфекции позволяет работникам здравоохранения останавливать распространение эпидемического тифа, обрабатывая инсектицидным порошком одежду и тело тех, кто подвержен опасности заражения.

Основным направлением деятельности по обеспечению эпидемиологической безопасности было и остается профилактическое. При этом комплекс предупредительных мер в отношении инфекционных заболеваний направлен на все три звена (фактора) эпидемиологического процесса – источник инфекции, пути ее передачи и восприимчивый к заболеванию человек. Если исключить хотя бы одно звено из этой цепи, эпидемиологический процесс прекращается. Следовательно, цель предупреждающих мероприятий - воздействовать на источник, чтобы уменьшить обсеменение внешней среды, локализовать распространение микробов, а также повысить устойчивость населения к заболеваниям.

Источником инфекции могут быть: больной человек или бактерионоситель, больные домашние и дикие животные и птицы, а также кровососущие насекомые. К мероприятиям, проводимым в отношении источника инфекции, относятся раннее активное и полное выявление носителей, их своевременная изоляция, госпитализация и лечение, проведение дезинфекционных мероприятий в очаге.

Весьма важен разрыв и второго звена эпидемиологического процесса - путей передачи возбудителя. В целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний и ликвидации возникшего очага проводится комплекс изоляционно-ограничительных мероприятий,

называемых карантином и обсервацией, которые предусматривают выполнение определенных правил:

- ✓ нельзя без специального разрешения покидать место жительства. Выходя из дома, следует надевать средства индивидуальной защиты органов дыхания, избегать мест большого скопления людей;
- ✓ проводить ежедневную влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств;
- ✓ истреблять переносчиков инфекционных заболеваний: крыс, мышей, блох, клещей, клопов, тараканов;
- ✓ внимательно следить за домашними животными и при обнаружении у них каких-либо признаков заболевания немедленно обращаться к ветеринару;
- ✓ строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Тщательно, особенно перед приемом пищи, мыть руки теплой водой с мылом;
- ✓ соблюдать санитарно-гигиенические требования в питании: использовать воду только из проверенных источников и пить только кипяченую, сырые овощи и фрукты после мытья обдавать кипятком, хлеб прокаливать на огне, духовке или печи.

Профилактические меры, направленные на третье звено эпидемиологического процесса - восприимчивость населения, заключаются в повышении устойчивости населения к возбудителям инфекции путем массовой иммунизации предохранительными вакцинами, введением специальных сывороток. При этом ни в коем случае не следует уклоняться от прививок и принятия лекарств, предупреждающих заболевание.

§ 2. Обеспечение безопасности при нахождении на территории

ВЕДЕНИЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

В настоящее время боевые действия в нашей стране ведутся на территории Чечни. В то же время события в Буденовске и Кизляре в ходе первой чеченской войны, события в Дагестане в ходе второй чеченской войны, октябрьские события 2002 года в Москве показали, что при определенных условиях возможны вылазки вооруженных бандитов, и никто из россиян не застрахован от того, что не окажется на территории ведения боевых действий. Поэтому знание правил поведения на территории ведения боевых действий в современных условиях не выглядит таким уж излишним.

Прежде всего, в случае если Вы оказались на территории ведения боевых действий, следует иметь в виду, что на этой территории действуют совершенно другие законы и правила жизни, а главным действующим лицом, командиром и начальником для Вас является вооруженный солдат. Так, например, все правила дорожного движения могут быть сведены к двум формулам: «Преимущественное право проезда имеет военная техника» и «Главным регулировщиком дорожного движения является военная автоинспекция».

Чтобы снизить угрозу для Вашей жизни при нахождении на территории ведения боевых действий, необходимо соблюдение следующих основных правил поведения.

Старайтесь не выходить на улицу без чрезвычайной необходимости, а в случае если нужда заставила Вас покинуть дом, не забудьте захватить с собой удостоверение личности. Чтобы не оказаться под подозрением, не берите с собой бинокли, радиотелефоны, предметы военной амуниции и, тем более, оружие или боеприпасы. Лучше возьмите с собой

сигареты (даже если Вы не курите), они пригодятся при общении с солдатами.

При передвижении держитесь подальше от военнослужащих и скоплений людей и техники. При проверке у Вас документов военным патрулем избегайте резких движений и провоцирующих реплик в их адрес. Разумнее всего быть терпеливым и лояльным, учитывая психологическое состояние солдат и офицеров в условиях военного времени. Не проявляйте и излишнего любопытства и остерегайтесь собирать оперативную информацию об обстановке, если она не касается Вашей безопасности.

Во время передвижения по простреливаемой местности на машине в любой момент будьте готовы немедленно покинуть ее. Поэтому обходитесь без ремней безопасности и, по возможности, занимайте место возле дверей. Обязательно возьмите с собой аптечку, она может пригодиться не только Вам, но и тем, к кому Вы едете. Особенного отношения требует передвижение по местности, не контролируемой войсками, т.к. она может быть заминирована. То же относится и к посторонним вещам и предметам, встреченным Вам на пути.

При возникновении перестрелки, а также в случае авиационного налета или артиллерийского обстрела постарайтесь немедленно спрятаться в укрытии. При этом во время перестрелки пробираться в укрытие необходимо ползком, а не бежать, т.к. в этом случае огонь может быть направлен на Вас. Укрытиями от артиллерийских и авиационных ударов могут служить бомбоубежища, подвалы зданий, станции метро, подземные переходы. Укрыться от оружейной стрельбы можно за выступ здания, каменные ступени крыльца, фонтан, памятник, чугунное основание фонарного столба, даже за бетонную урну или бордюрный камень.

§ 3. Обеспечение безопасности во время общественных беспорядков

Никто из нас не застрахован от толпы, а вместе с ней и от общественных беспорядков. Вооруженное противостояние в Москве в октябре 1993 года, разборки на рынках между «скинхедами» и «лицами кавказской национальности», драки после футбольных матчей между болельщиками разных спортивных команд, столкновения на митингах между представителями радикальных партий и т.д. и т.п. Все это приводит не только к физическому увечью людей, но и к смерти, и порой не одного человека. Поэтому, чтобы обезопасить себя во время общественных беспорядков, Вы должны придерживаться следующих правил поведения.

Если Вы находитесь дома, а с улицы послышалась стрельба, то лучше всего не подходить к окну, а постараться зашторить его с помощью палки или швабры. Старайтесь не подниматься выше уровня подоконника и не входите в комнату, со стороны которой слышны выстрелы. Это связано не только с угрозой прямого попадания пули, осколков или снаряда, но и с опасностью рикошета.

Если стрельба застала Вас на улице, лягте на землю и постарайтесь отползти за укрытие (угол дома, остановка и т.п.). Идеальным местом спасения является подземный переход. Если поблизости укрытия не окажется, то закройте голову и лежите смирно. Бежать при стрельбе опасно, т.к. стреляющие могут принять Вас за противника. Когда все утихнет, Вы сможете подняться и продолжить свой маршрут.

В случае если Вы случайно ли, из любопытства или сознательно попали в толпу (митинг, шествие, демонстрация и

т.п.), и в это время в ней начались беспорядки, то постарайтесь держаться подальше от центра толпы, от милиции, а также от стеклянных витрин, решеток, заборов и других мест, где можно получить травму. Если Вы что-то выронили или потеряли, не пытайтесь найти и тем более поднять, т.к. это, во-первых, связано с риском для жизни, а, во-вторых, все равно бесполезно. Всячески удерживайте равновесие и старайтесь не упасть. Но если Вы все же упали, следует защитить голову руками и попытаться немедленно встать. Для этого следует быстро подтянуть к себе ноги, сгруппироваться и рывком подняться, используя движение толпы. Конечно, встать в толпе очень сложно, но иногда это удается. Чтобы избежать случайного удушения постарайтесь снять галстук, шарф, убрать волосы под пальто или куртку. Если есть возможность, то застегнитесь, подтяните пояс. Руки должны быть свободными, согнутыми в локтях и прижаты к туловищу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук. И главное – не теряйте самообладания.

Если Вас задержали сотрудники милиции, не пытайтесь доказать на месте случайность Вашего присутствия или сопротивляться. Соблюдайте выдержку и спокойствие. В случае если Вас доставят в отделение милиции, попросите оперативного дежурного сообщить по телефону Вашим родственникам или друзьям, где Вы находитесь.

§ 4. Обеспечение безопасности в случае захвата в качестве заложника

В последние годы во всем мире участились случаи захвата заложников. В нашей стране это явление особенно часто проявляется на Северном Кавказе, где захват заложников

осуществляется, в основном, с целью получения выкупа (Чечня), а также по мотивам национальной вражды (Северная Осетия и Ингушетия). Кроме того, на захвате заложников специализируются международные террористы.

Эти преступления, как правило, сопровождаются оскорблением чести и достоинства захваченных граждан, причинением им моральных и физических страданий, телесных повреждений или даже смертью. Так захват заложников чеченскими бандитами в театральном центре на ул. Мельникова в Москве в октябре 2002 года привел к гибели более 120 ни в чем не повинных людей.

Поэтому если Вы захвачены преступниками в качестве заложника, то следует применять следующие меры обеспечения безопасности:

- ✓ не подвергайте себя излишнему риску и ограничьте всякие контакты с преступниками, особенно если они находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- ✓ будьте покладисты, спокойны и, по возможности, миролюбивы. Внимательно следите за поведением преступников и их намерениями;
- ✓ при первой же возможности постарайтесь сообщить о своем местонахождении родным или в милицию;
- ✓ не падайте духом и в случае удобной и безопасной возможности спасайтесь бегством;
- ✓ во время освобождения группой захвата лучше всего лечь на пол подальше от окон и дверей или укрыться (спрятаться).

Чтобы уменьшить риск похищения следует придерживаться следующих мер предосторожности:

- ✓ хорошо знать местность, где Вы проживаете, ее уединенные участки;
- ✓ как можно чаще менять время и маршрут передвижения;
- ✓ выбирать маршрут для движения, проходящий через оживленные и хорошо освещенные улицы, избегая при этом кратчайших путей через лес, пустыри, свалки;
- ✓ идя по маршруту, стараться держаться на расстоянии от подъездов и подворотен, а также от незнакомых людей, выглядящих подозрительно;
- ✓ если чувствуете, что кто-то преследует Вас, не стесняйтесь повернуться и проверить свои подозрения. В том случае если эти подозрения подтвердились, меняйте направление, темп ходьбы или спасайтесь бегством;
- ✓ не садитесь к незнакомым и малознакомым людям в автомобиль;
- ✓ если Вы подверглись нападению с целью похищения, поднимите как можно больше шума, чтобы привлечь внимание окружающих и постарайтесь отбиться от нападающих.

Оказаться заложником можно не только в результате похищения, а, например, при захвате террористами самолета, теплохода, автобуса или другого транспортного средства.

В захваченном террористами транспортном средстве оставайтесь на своем месте и постарайтесь не привлекать к себе внимания. Не реагируйте на провокационные действия террористов, не задавайте им вопросов и старайтесь не смотреть им в глаза. Без препирательств выполняйте требования террористов и спрашивайте у них разрешения на любые Ваши действия. При необходимости симулируйте

симптомы болезни или плохого самочувствия, однако, избегайте необдуманных действий, которые могут поставить под угрозу Вашу жизнь и жизнь других пассажиров.

При штурме транспортного средства группой захвата немедленно ложитесь на пол и лежите до конца операции. Вставайте с пола и покидайте транспортное средство только после команды спецназовцев. Выходите как можно быстрее, при выходе беспрекословно выполняйте все команды группы захвата.

§ 5. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте

Значительную угрозу для России приобрел в последнее время международный и внутренний терроризм. Террористические акты в Буйнаксе, Москве, Волгодонске, Владикавказе, Каспийске унесли сотни человеческих жизней. Поэтому сегодня, как никогда Вы должны проявлять особую бдительность и осторожность.

При обнаружении подозрительных предметов или вызывающих малейшее сомнение объектов, все они должны в обязательном порядке рассматриваться как взрывоопасные!

В целях личной безопасности, безопасности других людей при обнаружении подозрительных, вызывающих сомнение предметов необходимо немедленно сообщить о находке в отделение милиции по телефонам. При этом сообщить: время, место, обстоятельства обнаружения предмета, его внешние признаки, наличие и количество людей на месте его обнаружения. Принять меры к оцеплению опасной зоны, недопущению в нее людей и транспорта, эвакуации людей из

помещения. По прибытии на место обнаружения предмета сотрудников милиции действовать в соответствии с указаниями ответственного руководителя.

При обнаружении подозрительных предметов категорически запрещается:

1. Трогать или перемещать подозрительный предмет и другие предметы, находящиеся с ним в контакте.

2. Заливать жидкостями, засыпать грунтом или накрывать тканными или другими материалами обнаруженный предмет.

3. Пользоваться электрорадиоаппаратурой, переговорными устройствами вблизи обнаруженного предмета.

4. Оказывать температурное, звуковое, световое, механическое и электромагнитное воздействие на обнаруженный предмет.

Если Вы оказались в толпе на митинге, празднике или концерте на городской площади, и т.п. мероприятиях, то не стойте возле мусорных контейнеров, урн, детских колясок, бесхозных чемоданов – часто именно в этих местах закладывается взрывчатка силами, стремящимися к дестабилизации обстановки.

При получении информации о готовящемся террористическом акте необходимо немедленно сообщить об имеющейся информации в отделение милиции. При этом сообщить: время, место, обстоятельства получения информации, кто передал информацию о готовящемся террористическом акте и, по возможности, дословное ее содержание.

Немедленно принять меры к эвакуации людей из зоны предполагаемого террористического акта, оцеплению опасной зоны, недопущению в нее людей и транспорта.

По прибытии сотрудников милиции и специальных служб действовать в соответствии с указаниями ответственного руководителя.

Категорически запрещается:

1. Передавать ложную, искаженную информацию о готовящемся террористическом акте.

2. Обследовать зону предполагаемого террористического акта с целью обнаружения подозрительных предметов.

3. Пользоваться электрорадиоаппаратурой, переговорными устройствами вблизи зоны оцепления.

Террористические акты представляют собой особую угрозу для здоровья и жизни людей. Поэтому необходимо предпринимать все меры для их предотвращения. Однако если террористический акт предотвратить не удалось, то необходимо принять все меры для того, чтобы снизить его пагубные последствия для Вас и окружающих Вас людей. Для этого:

1. Ни в коем случае не поддавайтесь панике и постарайтесь уберечь от этого опасного состояния окружающих Вас людей. Действия, совершаемые людьми в состоянии панического страха влекут за собой тяжелейшие непоправимые последствия.

2. Помните, что действия толпы в состоянии паники не поддаются логики, поэтому постарайтесь как можно быстрее выбраться из толпы целым и невредимым.

3. Если взрыв произошел в подземном переходе, жилом доме и Вас завалило обломками стен или землей, действуйте следующим образом:

- ✓ Дышите равномерно и глубоко. Приготовьтесь к тому, чтобы терпеть голод и жажду. Голосом и стуком привлекайте внимание людей, которые находятся на поверхности. Если рядом есть металлический предмет

(кольцо, ключи и т.п.) попытайтесь перемещать его влево вправо. В таком случае спасатели могут обнаружить Вас металлоискателем.

- ✓ Если окружающее пространство под завалом относительно свободно, не следует зажигать спички, зажигалку – берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового завала.
- ✓ Если Вас придавило землей, попытайтесь перевернуться на живот, чтобы ослабить давление на грудную клетку и брюшную полость. Придавленные руки и ноги, по возможности, растирайте, массируйте, восстанавливая кровообращение.
- ✓ Помните: действие спасает от смерти!

Все чаще самодельные взрывные устройства находят в вагонах метро. В связи с этим обращайте внимание на оставленные в вагонах метро сумки, портфели, пластиковые пакеты. При обнаружении бесхозных предметов сообщите машинисту поезда или работникам метрополитена.

Но если взрыв все-таки произошел и поезд остановился в тоннеле, не стремитесь, во что бы то ни стало выбраться из вагона. В тоннеле проходят десятки электрических кабелей, они могут быть повреждены в результате взрыва. Но дверь, возможно, лучше открыть. Наибольшую опасность при взрыве в вагоне метро, поезда представляет задымление. Если вагон сильно задымлен, закройте органы дыхания одеждой и лягте на пол, как известно дым скапливается вверху. От дыма Вас может спасти влажная ткань, приложенная к лицу. Поэтому желательно иметь при себе влажный платок, смоченный раствором соды. Чтобы он не высыхал, храните его в целлофановом пакете. В экстремальной ситуации он спасет Вам жизнь.

Металлический корпус вагона может быть под напряжением, поэтому старайтесь не касаться металлической части вагона. Лучше - спокойно ожидать прибытия спасателей. Паника и бессмысленные действия, - основные опасности в такой ситуации.

В последнее время у нас в стране широкий размах приобрело заведомо ложное сообщение об акте терроризма. Ученик не выучил урок и звонит в отделение милиции, информируя его о том, что школа заминирована, пассажир опаздывает на самолет – и в диспетчерский пункт аэропорта поступает сообщение о заложенной на борту самолета бомбе и т.д. и т.п. В этом плане следует заметить, что помимо уголовного наказания за заведомо ложное сообщение о готовящемся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели людей, лица, передающие ложные сообщения об готовящемся теракте, несут и моральную ответственность перед гражданами нашей страны. Их выходки способствуют нагнетанию неуверенности и страха среди населения страны и без того уже настрадавшегося от разного рода преступлений, отвлекают органы правопорядка от борьбы с настоящими преступниками, дестабилизируют нормальную работу различных учреждений и организаций, наносят большой материальный ущерб. О том, что люди, использующие подобные способы решения своих личных проблем или же развлекающимися подобным образом, рано или поздно предстанут перед судом, говорит милицейская хроника. Поэтому хотелось бы предостеречь некоторых любителей остренького от искушения дать заведомо ложное сообщений об акте терроризма, с тем чтобы потом им не пришлось коротать время за колючей проволокой с размышлениями о последствиях своего необдуманного шага, - отечественная аппаратура

позволяет достаточно легко идентифицировать человеческий голос, ну а милицейский наряд достаточно быстро реагировать на перехваченный телефонный звонок.

Вопросы и задания

1. В результате чего возникает неблагоприятная социальная обстановка?
2. Каковы последствия от неблагоприятной социальной обстановки?
3. Что называется эпидемией?
4. Что является основным направлением деятельности по обеспечению эпидемиологической безопасности?
5. На что направлен комплекс предупредительных мер в отношении инфекционных заболеваний?
6. Кто может быть источником инфекции?
7. Какие мероприятия проводят в отношении источника инфекции?
8. Что такое карантин и обсервация?
9. Какие правила предусматривают карантин и обсервация?
10. Какие меры предпринимают для того чтобы уменьшить восприимчивость человека к заболеванию?
11. Какие существуют основные правила, соблюдение которых способствует уменьшению угрозы Вашей жизни при нахождении на территории ведения боевых действий?
12. Как следует себя вести во время передвижения на машине по простреливаемой местности, при возникновении перестрелки, а также в случае авиационного налета или артиллерийского обстрела?
13. Что нужно делать, если Вы находитесь дома, а на улице возникла стрельба?
14. Что делать, если стрельба застала Вас на улице?
15. Какие меры безопасности следует соблюдать при нахождении в толпе?
16. Как обезопасить себя при нахождении в толпе во время общественных беспорядков?
17. Какие меры обеспечения безопасности следует применять, если Вас захватили преступники в качестве заложника?
18. Каких мер предосторожности следует придерживаться для того, чтобы уменьшить риск похищения?

19. Как следует вести себя в захваченном террористами транспортном средстве и при контакте с ними?
20. Как следует себя вести в процессе проведения операций по обезвреживанию террористов?
21. Что категорически запрещается делать при обнаружении подозрительных предметов?
22. Как следует действовать при получении информации о готовящемся террористическом акте?
23. Что делать в том случае, если террористический акт предотвратить не удалось?
24. Как себя вести, в случае если взрыв произошел в подземном переходе, жилом доме и Вас завалило обломками стен или землей?
25. Что делать в случае, если террористический акт произошел в вагоне метро?
26. Чем опасны заведомо ложные сообщения об акте терроризма?

ГЛАВА 6
ВЫЖИВАНИЕ В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ

Неожиданно оказавшись в сложной ситуации наедине с природой, прежде всего, оцените обстановку, учитывая при этом собственное состояние и состояние окружающей среды, запасы воды, наличие укрытия, продуктов питания, медицинской аптечки, сигнальных средств, топлива и т.п.

После того как Вы проанализируете ситуацию, приступайте к выработке плана действий. Прежде всего, в случае необходимости, займитесь самопомощью и примите меры к спасению необходимого снаряжения, продуктов питания, имущества. Затем определите порядок подачи сигналов бедствия и произведите ориентирование на местности. После подачи сигналов бедствия и определения местоположения, нужно, в зависимости от обстановки, либо начать двигаться по выбранному маршруту к населенному

пункту или транспортной магистрали, либо заняться подготовкой временного укрытия и добыванием пищи и воды.

Подача сигналов бедствия

Для подачи сигналов бедствия Вы должны использовать любые имеющиеся у Вас средства. Хорошо, если у Вас есть сигнальные ракеты или сигнальные патроны типа мортирок или ПСНД. В этом случае Вам необходимо отыскать возвышенность или участок с редкой растительностью для того, чтобы сигнал можно было увидеть сверху, и, используя эти средства, подавать сигналы путем запуска ракет или клубами дыма и пламенем (при использовании ПСНД). Сигнал бедствия может также передаваться аварийными радиобуями или с помощью аварийных радиостанций. Однако если у Вас нет никаких технических средств, то для подачи сигналов бедствия можно воспользоваться более доступными, а зачастую не менее эффективными способами подачи сигналов: дымом костра, зеркалом, яркими предметами и т.п.

Ориентирование на местности

После подачи сигналов бедствия необходимо сориентироваться на местности для принятия решения на дальнейшие действия. Определить свое местонахождение Вы можете по компасу, положению солнца, звездам, часам, местным признакам или предметам.

Направление на север в северном полушарии можно определить, став в полдень спиной к солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток. Местный полдень можно определить с помощью вертикального шеста длиной 0,5-1 м по наименьшей тени от него на поверхности земли.

Для определения сторон горизонта по Полярной звезде необходимо на небесном своде найти созвездие Большой

Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проводится воображаемая линия в сторону расширенной его части и на ней откладывается расстояние между этими звездами пять раз. Полученная точка на конце пятого отрезка указывает положение Полярной звезды, которая входит в созвездие Малой Медведицы и всегда находится в направлении на север (рис. 58).

При определении сторон горизонта по Солнцу и часам (рис. 59) необходимо установить часы в горизонтальное положение, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Затем необходимо мысленно провести линию в направлении цифры 1 (13) на часах (при летнем времени – 2 (14)) и разделить угол между часовой стрелкой и цифрой пополам. Полученная прямая укажет приближенно направление на юг. При этом юг до 12 часов находится справа от солнца, а после 12 часов – слева.

Определение сторон горизонта по признакам местных предметов основано на их положении по отношению к Солнцу. Так, деревья, большие камни и скалы с северной стороны обрастают мхом, грибы обычно растут с северной стороны дерева, годичные кольца на пнях шире на южной стороне, муравейники в лесу почти всегда находятся с южной стороны деревьев, при этом северная сторона муравейника круче южной, ягоды и фрукты раньше приобретают окраску зрелости с южной стороны. На склонах, обращенных к югу, весной снег тает быстрее, чем на склонах, обращенных к северу и, наоборот, на северных скатах оврагов и глубоких лощин снег тает быстрее, чем на южных.

Движение по маршруту

После ориентирования на местности и определения своего местоположения в том случае если Вы уверены, что выйдете к

людям или у Вас нет другого выхода, следует начать движение по избранному маршруту. Чтобы при движении выдержать нужное направление, необходимо через каждые 100 – 150 м маршрута намечать какой-нибудь хорошо заметный ориентир. Это особенно важно, когда Ваш путь пролегает через болота, завалы или густые заросли. Без зрительных ориентиров человек в лесу начинает кружить, т.к. правая нога делает шаг всегда чуть шире левой. Для избежания этого необходимо мысленно проводить прямую линию между двумя ориентирами впереди. Дойдя до одного ориентира тут же выбирать следующий и т.д., так чтобы прямая линия была непрерывной.

Болота нужно преодолевать, шагая мягко и плавно с кочки на кочку, используя для опор грунт около комлей деревьев или кустарников и длинный прочный шест. Болота, образовавшиеся в результате зарастания старых водоемов, когда под слоем зыбкой поверхности находится вода и ил, лучше всего обойти. Провалившись, ни в коем случае не барахтаться, а выбираться медленно, не делая резких движений, опираясь на шест и стараясь придать телу горизонтальное положение.

Переходить замерзшую реку или озеро, нужно осторожно ступая по льду, используя при этом шест или палку для проверки прочности льда. Особенно осторожно нужно спускаться с берега: лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух. При движении по льду следует обходить площадки, покрытые толстым слоем снега, т.к. под снегом лед всегда тоньше. Тонкий лед также в местах, где в него вмерзли водоросли, вблизи кустов, камыша. При малейшей опасности разламывания льда следует немедленно возвращаться и искать другой путь преодоления замерзшей реки или озера. В том случае если Вы провалились, нужно широко раскинуть руки по кромкам льда и

удержаться от погружения с головой. Затем, без резких движений и стараясь не обломать кромку, выбираться на лед, наползая грудью и вытаскивая на поверхность ноги. Действуйте спокойно. Главное здесь – приноровить свое тело для наиболее широкой площади опоры. Выбравшись из пролома, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда Вы шли и где прочность льда уже проверена.

При движении по избранному маршруту необходимо заранее распределить время на движение, поиск и подготовку места для ночлега, разведение костра, поиск и приготовление пищи, повторное ориентирование. Во время движения старайтесь оставлять на маршруте зарубки и запоминать ориентиры. При потере ориентировки необходимо немедленно прекратить движение и попытаться вспомнить ориентиры, встречавшиеся в пути. Потом определить стороны света с помощью местных признаков и, сориентировавшись, решить куда выгоднее всего передвигаться.

Разжигание огня

Если нет твердой уверенности в возможности выйти к людям, а обстановка не требует немедленного ухода (лесной пожар, опасность затопления и пр.), то лучше оставаться на месте происшествия, развести костер и построить укрытие из подручных материалов. Это позволит защититься от непогоды и сохранить силы в течение длительного времени.

Для разжигания огня пользуются сухими ветками. Сначала укладывают тонкие веточки и бересту, высохшую траву и мох. Спички необходимо всегда держать в полиэтиленовом пакете. Если они намокли, но не раскисли, то их можно подсушить в волосах под головным убором. В случае отсутствия спичек огонь можно добыть трением, применяя известный способ древнего человека. Правда автор так и не сумел добыть огонь с помощью

трения двух палочек, однако в экстремальных условиях силы и возможности человека возрастают в несколько раз, так что Вам может повезти.

Топливом для костра в лесных районах служат дрова из соснового, кедрового и лиственного сухостоя. В сырую погоду лучше использовать березовые и ольховые дрова. В безлесных районах топливом служат сухие кусты, трава, камыш и кизяк.

В зависимости от создавшихся условий могут применяться различные типы костров (рис. 60). Топливо в костер добавляют понемногу. При этом следует иметь в виду, что от сырых и гнилых дров много дыма и мало тепла, мелкий хворост прогорает в первые 2-3 минуты, а валежник пригоден лишь в сухую погоду и в сухих лесах.

Оборудование укрытия

Для укрытия сначала необходимо подыскать подходящий участок. В первую очередь он должен быть сухим, во-вторых, расположен поблизости от ручья или речки, в-третьих, быть открытым. Это позволит Вам сохранить тепло, иметь под рукой запас воды и защититься от нападения гнуса.

Простейшее укрытие от ветра и дождя изготовляют из подручных средств или природных материалов (рис. 61). Для укрытия можно использовать естественные полости в обрывистом береге реки, обрыве, скале.

В холодное время года можно устроить ночлег на месте сдвинутого костра на прогретой земле. При этом подстилку лучше сделать из веток хвойных деревьев или сухих листьев. В случае, если на земле ночевать опасно, место для ночлега следует оборудовать на дереве. В зимнее время в качестве укрытия могут служить снежные хижины и ямы. Для устройства снежной хижины снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из

кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри небольшой костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло.

В жарких районах из куска ткани или брезента можно соорудить простейший навес, который защитит от палящих лучей солнца. Не рекомендуется в жаркое время размещаться в глубоких ямах, впадинах, закрытых машинах, где нет свободной вентиляции воздуха.

Добывание воды

Важно знать, что без воды человек сохраняет жизнедеятельность не более 3-4 суток. При этом средняя потребность человека в воде в районах с умеренной температурой составляет 1,5-2,8 литра в сутки. В зоне пустынь и тропиков она возрастает до 6 литров. Таким образом, водоснабжение является одним из основных условий выживания в условиях автономного существования.

В лесной местности поиск источников воды обычно не представляет трудности. Реки, озера, ручьи, болота обеспечивают людей достаточным количеством воды для питья и приготовления пищи. При этом воду из ключей, родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Однако прежде, чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки воды можно изготовить фильтр из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банки, пробив в ее донышке несколько отверстий, а затем заполнив песком. Можно выкопать ямку недалеко от края водоема, и она через некоторое время заполнится чистой водой. Однако самый надежный способ обеззараживания воды – это ее кипячение. В случае отсутствия посуды для кипячения подойдет короб из

куска березовой коры, при условии, что пламя будет касаться только наполненной водой части. Можно вскипятить воду, опустив в берестяной короб нагретые камни.

Наибольшие трудности в добывании воды возникают при нахождении человека в пустыне. В горно-пустынной местности водоисточник можно отыскать у подножия горных плато, на обрывистых склонах. Местами вода отпотевает, покрывая горную породу каплями. Нередко после прошедших дождей вода скапливается во впадинах у основания скал, по краям галечной осыпи. В пустыне воду можно получить с помощью «солнечного конденсатора». Для этого в самом низком месте (между барханами, в старых руслах высохших рек) надо вырыть яму диаметром 1 метр, закрыть ее пленкой, присыпая края песком, поставить банку, положить камешек на пленку – над банкой, куда будет стекать выпаривающаяся из почвы вода. Солнечные лучи абсорбируют из почвы влагу, которая, испаряясь, конденсирует на внутренней поверхности пленки и стекает в банку. За сутки один конденсатор может дать до 1,5 литров воды.

Защищаясь от жажды, важно помнить, что главное – не сколько выпить воды, а сколько сохранить ее в организме. В тени, например, водопотери уменьшаются в полтора раза. Если при этом смочить одежду, то расход влаги уменьшается еще в 2,5 раза. Необходимо помнить, что при очень ограниченных возможностях получения воды, 0,5 литра в день позволяют организму относительно стабильно функционировать до 8-12 суток.

Общие рекомендации по водообеспечению и режиму утоления жажды потерпевшим кораблекрушение определяются таким образом: первый день после аварии не пить вообще, следующие дни потреблять по 500-600 миллилитров воды. Пить

нужно небольшими дозами (по 80-100 мл), подолгу задерживая во рту. По возможности меньше есть – особенно соленого и рыбы, не двигаться и не работать в светлое время суток, всегда закрывать все тело и голову и использовать влажные одежды. Существует множество экстремальных способов получения пресной воды. В первую очередь – это собирание дождевой воды в любую емкость, прорезиненную ткань, целлофановый пакет. Самодельный дистиллятор можно сделать из широкой емкости, банки, пластиковой пленки. В емкость наливается грязная вода, морская вода, моча. Посреди емкости укрепляется банка, обернутая тряпками, а пластиковая пленка накрывает емкость и обвязывается по краям. В центре натянутой пленки надо положить камешек – ровно над банкой. На солнце вода будет испаряться, оседать на пленке и стекать в банку.

Обеспечение пищей

Обеспечить себя питанием можно с помощью сбора дикорастущих съедобных растений, рыбалки, охоты, т.е. всем тем, что дает природа. Следует помнить, что в условиях голодания включается способность организма расходовать свои внутренние тканевые запасы, которых обычно хватает на 30-40 суток.

Следует знать, что на территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу. Большинство из них можно употреблять в сыром виде, некоторые следует подвергать термической обработке, а также сушке или вымачиванию. Растительная пища может в течение долгого времени поддерживать силы попавших в экстремальную ситуацию людей.

При сборе растительных даров следует различать ядовитые растения, такие как вороний глаз, волчье лыко, цикута, белена горькая и др., которые вызывают тяжелые и даже смертельные

отравления. Пищевые отравления вызывают также ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах (рис. 30): бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др.

Вообще от употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше отказаться. Нельзя употреблять растения, выделяющие на изломе млечный (похожий на молоко) сок, косточки и семена плодов и ягод, грибы с неприятным запахом, луковицы без характерного луковичного и чесночного запаха.

К съедобным относятся ягоды ирги, можжевельника, рябины, калины, а также земляника, черника, клюква, брусника, смородина, малина, ежевика. Съедобны и питательны листья одуванчика, крапивы, молодого щавеля, внутренний слой коры молодых берез и сосен, рогоза, молодые побеги тростника. К съедобным грибам относятся: белые, шампиньоны, опята, сыроежки, лисички, волнушки, моховики, маслята, грузди, подберезовики.

В условиях автономного существования доступным способом в обеспечении себя питанием может стать рыбалка. При этом рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску – из ниток, вытащенных из ткани одежды, расплетенной веревки, крючки – из булавок, заколок от значков, крышки консервной банки, проволоки, грузила – из камней, металлических частей снаряжения, поплавки – из пробки, камыша, коры деревьев, удилища – из ветвей орешника, можжевельника.

Мясо рыбы можно есть сырым. Однако во избежание отравлений рыбой следует помнить, что нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу. Не следует

также употреблять рыбью икру, молоки, печень, так как они часто бывают ядовитыми.

Добыть пищу можно и охотой. Мелких животных и птицу можно добывать с помощью ловушек, силков, петель и других приспособлений. Добытое мясо мелкого зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле, не снимая шкурки и не ощипывая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется и тушка очищается от внутренностей. Мясо боле крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях.

В условиях автономного выживания не следует отказываться и от употребления в пищу черепах, улиток, лягушек, ящериц, змей. Их можно варить и жарить. Однако следует помнить, что жаб есть нельзя, а ядовитые зубы змей опасны в течение нескольких часов. Употребимы в пищу и водяные жуки, гладкокожие гусеницы, цикады и их личинки, дождевые черви, крылатые особи муравьев, личинки стрекоз и других насекомых. Их можно есть не только в жареном, печеном виде, но и сырыми.

* * *

Благоприятный исход автономного существования во многом зависит от психологических качеств человека, его физической подготовленности и выносливости. Однако основой успеха является способность человека преодолеть психический стресс, проявить изобретательность и находчивость в борьбе с силами природы, обеспечении потребностей организма в пище и воде. Здесь уместно привести слова французского врача А. Бомбара, пересекшего на надувной лодке в 1952 году Атлантический океан за 65 суток без запасов воды и пищи: «*Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас убило не море, вас убил не голод,*

вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха».

Вопросы и задания

1. Какого порядка действий следует придерживаться при попадании в ситуацию вынужденного автономного существования в природных условиях?
2. Как подать сигналы бедствия?
3. Как провести ориентирование на местности?
4. Определите стороны горизонта по солнцу и часам (по признакам местных предметов).
5. Каковы основные правила движения по маршруту?
6. Как следует преодолевать болота, замерзшие водоемы.
7. Что нужно делать, провалившись в болоте или под лед?
8. Как разжечь огонь в природных условиях?
9. Что может служить топливом для костра?
10. Какие типы костров могут применяться в природных условиях?
11. Как оборудовать укрытие в природных условиях?
12. Какие способы добывания воды и пути преодоления отрицательного воздействия жажды Вы знаете?
13. Как обеспечить себя пищей в условиях автономного существования?
14. Какие пригодные к употреблению растения и грибы Вы знаете?
15. Какие растения и грибы являются ядовитыми?
16. От чего, в основном, зависит благоприятный исход вынужденного автономного существования в природных условиях?
17. Отработайте практически первичные умения и навыки выживания в природных условиях во время однодневного похода.

Литература по VI разделу

1. Авакян А., Истомина М. Природные и антропогенные причины наводнений//Основы безопасности жизнедеятельности, 2001. - № 9. – С. 22-27.
2. Аварию не ждать, а предупреждать. - М.: Военные знания, 1992.
3. Алексеев Н. Стихийные явления в природе. - М.: Мысль, 1988.
4. Андрейчук В.И. Как защитить себя. – Л., 1990.
5. Владимиров В. и др. Прогноз основных опасностей и угроз на территории России//Основы безопасности жизнедеятельности, 2001. - № 2. – С. 2-8.
6. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 1983.
7. Выживание в экстремальных ситуациях. - М.: Русский раритет, 1993.
8. Гостюшин А. Защити себя и близких. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1997.
9. Гражданская оборона. Учеб. пособие для учащихся сред. школы. - М.: Просвещение, 1976.
10. Гражданская оборона. Учебное пособие для учащихся средней школы/Под общей ред. П.Г. Якубовского. – М.: Просвещение, 1969.
11. Григорьев В., Рогов Ю. Чрезвычайное положение. - М.: Вердикт, 1994.
12. Джонсон Д. Советы авиапассажирам. - М.: Транспорт, 1989.
13. Емельянов В. Электромагнитное загрязнение окружающей среды. Защита населения и территорий//Основы безопасности жизнедеятельности, 2000. - № 1, С. 56-62.
14. Закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». - М., 1994.
15. Закон РФ «О радиационной безопасности». - М., 1996.
16. Закон РФ «Об охране окружающей среды». - М., 1992.
17. Знай и умей: Памятка для населения. – М.: Воениздат, 1991.
18. Иванников В. Справочник руководителя тушения пожара. - М.: Стройиздат, 1988.
19. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: Дорога, 1991.
20. Искусство выживания. Учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. - М, 1994.

21. Казанский И.А. и др. Введение в экологию. – М.: АТ, 1992.
22. Катастрофы и аварии. Землетрясения, вулканы, цунами, пожары, железнодорожные, морские и авиационные катастрофы/Подгот. текста В.Е. Кудряшова, Н.В. Трус. – Минск: Литература, 1997.
23. Костров А.М. Гражданская оборона: Пробный учебник для средних учебных заведений. – М.: Просвещение, 1991.
24. Кривошеев И. Инспектору госпожнадзора о безопасности людей при пожаре. - М.: Стройиздат, 1990.
25. Куприн. А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: ДОСААФ, 1972.
26. Лебедев В. Личность в экстремальных ситуациях. М.: Политиздат, 1989.
27. Науменко Ю. Учебник НВП. - М., 1984.
28. Не стать жертвой (некоторые рекомендации для детей и взрослых). - М., 1995.
29. Новиков Ю.В. Природа и человек. – М., 1991.
30. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для преподавателей старших классов общеобразоват. школ и начального профессионального образования/Под ред В.Я. Сюнькова. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1996.
31. Огонь под ногами//Основы безопасности жизнедеятельности, 1999. - № 9. – С. 18-19.
32. Осипов. Природные опасности и риски на пороге XXI века//Основы безопасности жизнедеятельности, 2000. - № 11. – С. 2-7.
33. Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб. пособие для 9 кл. общеобразоват. школ/Под ред В.Я. Сюнькова. – 1-е изд. - М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
34. Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб. пособие для учащихся общеобразоват. школы 5-6 класс/Под ред В.Я. Сюнькова. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
35. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл. Учеб. для общеобразоват. учр./Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, С.В. Петров. 1-е изд. – М.: АСТ, 1997. – 160 с.
36. Палкевич Я. Выживание в городе. - М.: Карвет, 1992.
37. Палкевич Я. Выживание на море. - М.: Карвет, 1992.
38. Поляков А., Сербаринов Е. Безопасность человека в экстремальных ситуациях. - М.: Глянц, 1992.
39. Постановление Правительства РФ от 24.07.95 № 738 «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций».
40. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. – М., 1990.

41. Райхард Г. Стихийные бедствия (что есть что). - М.: Слово, 1994.

42. Репин Ю. и др. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях. - Алма-Ата: Демеу, 1994.

43. Сильнодействующие ядовитые вещества. Учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. – М., 1994.

44. Соболев Г. и др. Землетрясение: как правильно себя вести. - М.: ГКЧС, 1991.

45. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб. для учащихся 5–9 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение; АО «Московские учебники», 1996.

46. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб. для учащихся 10–11 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение; АО «Московские учебники», 1996.

47. Халиков В., Халикова Г. Здоровье подрастающего поколения – фактор национальной безопасности//Основы безопасности жизнедеятельности, 2000. - № 11. – С. 8-11.

48. Цвилюк Г., Цвилюк И. Памятка населению о поведении в экстремальных ситуациях. - М.: ГУВД, 1991.

49. Чеурин Г.С. Школа экологического выживания: Пособие по курсу ОБЖ. – Екатеринбург, 1992.

50. Школа выживания. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

51. Это должен знать каждый: Памятка для населения. - М.: Сов. Россия, 1981.

VII. РАЗДЕЛ
САМОЗАЩИТА И ЗАЩИТА ГРАЖДАН ПРИ НАПАДЕНИИ ИЛИ УГРОЗЕ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ ДРУГИХ ЛИЦ

«Добро должно быть с кулаками...»

В.Л. Леви
советский писатель и психиатр

О том, насколько участилась борьба за свои права кулаками, показывают исследования, проведенные Калужским институтом социологии, беспристрастно свидетельствующие о том, что число драк только за один год с 1994 по 1995 год возросло в полтора раза. Поэтому, принимая во внимание широкое распространение преступности в стране, каждому следует серьезно задуматься о совершенствовании своих физических и психических возможностей, чтобы противостоять криминогенным опасностям, тем более, что сегодня нашу с Вами безопасность от уголовных преступлений никто не гарантирует.

ГЛАВА 1
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НАПАДЕНИЯ

«Человека никогда не бьют просто так, всегда с некоторой подготовкой. Например, подходят и говорят: «Дай закурить». Сперва создается сценарий бития, а потом бьют. А

деловые вопросы и всевозможные замечания представляют собой не что иное, как способы вызова на роль. Сценарий всегда многовариантный и гибкий. Человеку вначале внушают, что он должен быть бит, а потом бьют. Просто так не бьют. Просто так убивают. И в этом вся соль бития – в процессе ожидания и обратной связи».

В.Л. Леви

советский писатель и психиатр

«Разум человека сильнее его кулаков».

Ф. Рабле

французский писатель-сатирик

Исходя из этих слов известного психиатра и писателя В.Л. Леви, сформулируем несколько правил предотвращения нападения и психологической защиты от нападения в различных ситуациях (на улице, дома, в общественном транспорте).

Предотвращение нападения в домашних условиях

Дома мы проводим большую часть жизни. Поэтому дом должен быть не только уютным, но и надежно защищенным.

Если Вы живите в городских условиях, то постарайтесь поставить квартиру под охрану в подразделении вневедомственной охраны, укрепить дверь, а по возможности поставить металлическую дверь со специальными запирающими устройствами. В сельской местности лучше всего обзавестись сторожевым псом, который будет охранять Ваш дом, и предупреждать об опасности.

Если Вы живете на первом этаже, то на окнах и балконах оборудуйте металлические решетки, а в сельской местности

закрывайте на ночь окна ставнями. Используйте защитные пленки, наклеиваемые на стекла. Такие пленки удерживают разбитое или треснувшее стекло в раме, не давая ему разлететься на осколки. Благодаря этому оно продолжает выполнять свои защитные функции, препятствуя проникновению снаружи. Кроме того, стекло с нанесенной защитной пленкой успешно противостоит взрывной волне и бутылкам с зажигательной смесью («коктейлем Молотова»).

Для того чтобы избежать просмотра обстановки комнат после включения света в вечернее время перед наступлением сумерек закрывайте окна шторами или гардинами.

Дооборудуйте двери внутренних комнат дополнительными запирающими устройствами типа защелки.

Полезно жильцам многоквартирного дома установить домофон или видеодомофон.

Перед уходом из дома включите радиоточки или оставьте свет в одной из комнат (создается впечатление, что дома кто-то есть).

Чтобы предотвратить снятие слепков с ключей от дома не передавайте их малознакомым людям и не сдавайте пальто вместе с ключами в гардероб. При потере ключей от дома немедленно замените все входные замки.

Будьте взаимно вежливы и дружелюбны с соседями. Вы и Ваши дети должны знать их имена, отчества и фамилии и номера телефонов.

При длительном отсутствии (отпуск, командировка) передайте соседям, которым Вы доверяете, ключ от почтового ящика (переполненный почтовый ящик – сигнал для злоумышленника).

Прежде чем открыть дверь, посмотрите, нет ли за ней посторонних. Если их не видно, но Вы слышите их голоса, то лучше всего подождать пока они не уйдут.

Открыв дверь и выйдя из дома, не забудьте закрыть ее за собой, и тогда Вы можете быть уверены, что Вас не будет ждать дома преступник.

Если незнакомец предлагает Вам подняться на лифте, то лучше всего отказаться, сославшись, что Вы еще задержитесь или живете на втором этаже.

Внимательно ведите себя перед входом в квартиру. Ключи держите наготове. Если на этаже находятся подозрительные личности, то лучше с него уйти или сделать вид, что Вы сами пришли к кому-то и позвонить к соседям.

Вынося мусор или спускаясь за газетой, не поленитесь запереть дверь. И не просматривайте почту около почтового ящика – поднимитесь домой и просмотрите ее там.

Отвечая на телефонный звонок, говорите просто «Алло», не называя своего имени и номера телефона. На вопрос «Какой это номер?» - спросите «Какой Вам нужен?» и, в зависимости от того, что Вам скажут, ответьте, тот это номер или нет. Если у Вас установлен автоответчик, не указывайте в записанном на пленку сообщении Ваше имя и номер телефона и, тем более, не записывайте сообщения, в которых говорится, что Вы в данный момент в отпуске или командировке. Лучше всего записать, что в данный момент Вы не имеете возможности разговаривать по телефону.

Если Вы никого не ждете, а в это время раздался звонок в дверь, то никогда не открывайте ее, не посмотрев предварительно в глазок и не спросив, кто пришел. При этом следует иметь в виду, что ответы могут быть самыми неожиданными: почтальон, распишитесь в получении

телеграммы, водопроводчик, милиция. Не открывая дверь, попросите назвать организацию, которую представляет незнакомец и, посмотрев в телефонном справочнике номер, свяжитесь по этому номеру с данной организацией с тем, чтобы уточнить цель визита незнакомца. Следует заметить, что никто, в том числе и милиция, не умеет права зайти в Ваш дом. Единственно, что Вы не смеете, так это препятствовать проведению у себя обыска. Однако на обыск обязательно выдается санкция прокурора. В данном случае речь идет об официальном документе, именуемом «Постановление о проведении обыска». Оно печатается на специальном бланке, изготовленном типографским способом (никаких ксерокопий!), в верхнем левом углу должна находиться подпись прокурора и печать соответствующей прокуратуры. Вы имеете полное право потребовать (и обязательно должны сделать это), чтобы Вам этот документ предъявили (лучше через цепочку на двери), а также пригласили понятых (лучше, если это будут Ваши соседи).

В случае настойчивых просьб или угроз с требованием открыть дверь, а также при попытке взломать ее срочно звоните по телефону «02», соседям, а при оборудовании квартиры сигнализацией – на диспетчерский пульт вневедомственной охраны. Если же у Вас нет возможности позвонить, то поднимите тревогу, стуча по батарее тяжелыми предметами, разбив окно или выбежав на балкон и крикнув людям на улице, чтобы они вызвали милицию и помогли Вам.

Если преступники прекратили попытки проникнуть в дом, не торопитесь открывать дверь. Лучше позвоните к соседям и попросите их прийти к Вам. И только убедившись в полной безопасности, откройте соседям дверь. Обязательно

зафиксируйте время происшедшего события и приметы преступников (эти данные потребуются работникам милиции).

Если вы подошли к двери своей квартиры, а она открыта, то входить в квартиру нельзя. Обратитесь к соседям, вызовите милицию и наблюдайте за квартирой до ее приезда. Если в квартире явно кто-то есть, то закройте дверь на ключ и оставьте его в замке. Если нет, – то не стоит трогать вещи и разбирать беспорядок: милиции понадобится картина преступления.

И последнее. Не хвастайтесь убранством своего дома, количеством комнат, их расположением, обстановкой, дорогостоящей бытовой техникой, наличием антикварных изделий и т.п. Меньше приглашайте к себе малопроверенных друзей и, особенно, незнакомых лиц.

Предотвращение нападения на улице

Прежде всего, перед выходом из дома или при возвращении домой спланируйте свой маршрут. Конечно, лучше всего, чтобы он был самым коротким и безопасным. Однако не всегда самый короткий путь является и самым безопасным. Поэтому избегайте короткой дороги через дворы, свалки, кладбища, пустыри, плохо освещенные улицы, дороги через лес и т.п. В этих случаях лучше удлинить маршрут, но идти через людные места. На маршруте Вы должны знать местоположение отделов милиции и опорных пунктов охраны порядка. Ну а если Вам предстоит идти в позднее время, то лучше позвонить знакомым и попросить заехать за Вами.

Девушки не должны провоцировать насильников и грабителей вызывающей одеждой и дорогими украшениями, особенно в позднее время. Не следует также выходить на улицу с дорогостоящим магнитофоном, радиотехникой – из-за них Вы можете стать объектом нападения.

При движении по маршруту в темных и плохо освещенных кварталах идите по середине улицы. Старайтесь не слушать аудиоплейер, т.к. в наушниках трудно разобрать звуки, предостерегающие об опасности. По тротуару идите навстречу уличному движению и ближе к дорожной бровке. В этом случае никто не сможет подъехать к Вам сзади незаметно и, в то же время, Вы уменьшите риск внезапного нападения преступника, прячущегося за углом или в подворотне. Через плохо освещенные тоннели ходить лучше всего не в одиночку, а в обществе других людей, идущих в том же направлении.

Не пользуйтесь услугами попутных машин с незнакомыми водителями и не соглашайтесь на предложение «подвезти». Остерегайтесь также стоящих автомашин с работающими двигателями и сидящими внутри них людьми. Если машина тормозит, а пассажиры просят показать им дорогу (особенно в темное время суток), не подходите к ним близко и говорите на безопасном расстоянии. В случае если водитель или пассажиры подъехавшей машины стали вести себя агрессивно, закричите и немедленно убегайте в направлении, противоположном движению автомобиля. Это позволит выиграть время, необходимое для того, чтобы скрыться, и затруднит водителю преследование.

Обходите и не ввязывайтесь в разговор с человеком, находящимся в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или страдающего душевным расстройством. Психика таких людей находится в состоянии повышенной возбудимости, снижается критичность происходящего, они становятся агрессивными и трудноуправляемыми. Эти лица стараются завязать разговор, могут угрожать, оскорблять и т.п.

Увидев впереди подозрительную группу людей, особенно в темное время суток, лучше перейти на другую сторону улицы

или повернуть назад, чтобы не получилось как в известном случае: «Иду по дороге, смотрю, – в подворотне трое стоят, ну думаю, бить будут, подхожу ближе – и точно». Поэтому если Вы чувствуете недоверие к собравшимся людям, то поищите безопасное людное место.

Если у Вас возникло ощущение, что кто-то Вас преследует, и Ваши опасения оправдались, то лучше всего в этой ситуации спасаться бегством. Делайте это как можно быстрее и внезапнее и зовите при этом на помощь. Если же бежать некуда, то постарайтесь предотвратить или, в крайнем случае, отразить нападение.

Для предотвращения нападения Вы можете использовать некоторые варианты психологической защиты, предложенные В.Л. Леви:

Вариант 1 («врачебный») – «У меня рак…»

Вариант 2 («оперативный») – «Предъяви документы…»

Вариант 3 («сумасшедший») – «Чижик-пыжик, где ты был…»

Вариант 4 («глухонемой»).

Специальный вариант для женщин и физически слабых: купить свисток и постоянно иметь его при себе. В случае угрозы – немедленно свистеть, даже если за километр поблизости никого нет, хулиган, как правило, немедленно исчезает. Не забывайте также и специальные средства защиты. Это придаст Вам уверенность и в некоторых случаях поможет защититься. Однако не будьте при этом слишком самоуверенны, полагая, что в этом случае Вы надежно защищены.

Когда преступник выбирает свою жертву на улице, он старается найти легкую добычу и обойти стороной тех людей, которые явно могут за себя постоять. Поэтому если Вы выглядите робким и пугливым, то являетесь для него

приманкой. В то же время уверенная походка, спокойное выражение лица, прямой взгляд говорят об уверенности в своих силах, что и отпугивает преступника.

Тренировка уверенности в себе является неотъемлемой частью самозащиты. Ничего не стоит изученная Вами техника самозащиты, если применить ее не хватит смелости. Преступник как раз и рассчитывает на Вашу неспособность защищаться, и всякое сопротивление с Вашей стороны способно привести его в замешательство. Поэтому в случае нападения смело применяйте все способы и средства самозащиты. В некоторых случаях даже попытка оказать сопротивление отбивает охоту у преступника продолжать нападение. Так, например, факты свидетельствуют, что 70% женщин, давших отпор преступнику, избежали изнасилования.

Однако в любом случае не провоцируйте своего противника на обострение конфликта, старайтесь не отвечать на грубость грубостью, а на оскорбление – оскорблением. Помните, что самая лучшая драка – это та, которой удалось избежать. Поэтому пока идет лишь агрессивный разговор, постарайтесь, по возможности, снизить напряжение, переведя разговор от эмоций на существо дела, или перейдя в другое место. При этом старайтесь не делать резких движений в сторону собеседника, чтобы не спровоцировать его.

Предотвращение нападения в общественном транспорте

При нахождении в городском транспорте в случае приставания к Вам со стороны других людей, постарайтесь перейти на другое место (лучше ближе к выходу). При этом не вступайте с ними в пререкания и не конфликтуйте. Лучше всего сделать вид, что ничего не произошло.

В пригородных поездах и метро (особенно в позднее время) старайтесь не садиться в пустой вагон. Лучше всего занять

место в первом вагоне, где в случае необходимости можно обратиться за помощью к машинисту. Если в вагоне, куда Вы вошли, расположилась пьяная компания, то спокойно перейдите в другой вагон. Старайтесь не отвечать на вызывающие реплики и будьте готовы дать отпор, но не показывайте испуга или раздражения. Будьте внешне равнодушны. При выходе из поезда не задерживайтесь на платформе, а выходите вместе со всеми.

При пользовании такси не садитесь в машину, где уже есть пассажиры, тем более подвыпившие. При посадке в машину полезно запомнить ее номер. Попросите водителя не брать попутчиков. Во время поездки не ведите разговоров с водителем, ему достаточно назвать адрес и, если нужно, подсказать ближайший маршрут к дому. Находясь в салоне машины, постарайтесь не засыпать, а внимательно следите за маршрутом движения и действиями водителя. При расчете с водителем такси не показывайте крупные суммы денег, а также не демонстрируйте свои драгоценности. И последнее: в ночное время желательно не пользоваться услугами частников, т.к. некоторые из них специализируются на ограблениях, изнасилованиях и т.п. ночных путников.

Вопросы и задания

1. Как защитить свое жилище от проникновения посторонних?
2. Какие правила безопасного разговора по телефону следует соблюдать?
3. Как, на Ваш взгляд, следует поступить в случае, когда в Вашу дверь звонит незнакомый человек?
4. Что нужно делать в случае настойчивых просьб или угроз с требованием открыть дверь в Вашу квартиру посторонним лицом (лицами)?
5. Как следует поступить, если Вы подошли к двери своей квартиры, а она оказалась открытой?

6. Сравните по степени опасности на качественном уровне два различных пути с места учебы (работы) до дома.
7. Чего следует избегать при планировании маршрута своего движения по улице?
8. Каких правил следует придерживаться для обеспечения безопасного движения по улице, особенно в уединенных ее местах и в позднее время?
9. Как следует себя вести при общении с водителями автомашин?
10. Какие основные условия обеспечения безопасности при встрече с пьяными или подозрительными людьми?
11. Какие варианты психологической защиты от нападения Вы знаете?
12. Что способствует тому, чтобы стать потенциальной жертвой, и что способствует предотвращению агрессии?
13. Какие меры безопасности следует соблюдать при пользовании общественным транспортом (автобусом, трамваем, троллейбусом, метро, электричкой, такси)?
14. Какие меры предосторожности следует соблюдать в случае приставания на улице (в общественном транспорте)?
15. Оцените общую криминогенную обстановку в месте Вашего проживания.

ГЛАВА 2
ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ И ЗАЩИТЫ ГРАЖДАН ПРИ НАПАДЕНИИ ИЛИ УГРОЗЕ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ ДРУГИХ ЛИЦ

«Каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещенными законом».
Ст. 45 Конституции РФ

Каждый человек имеет право на самозащиту. При этом одним из способов самозащиты является защита жизни и здоровья в состоянии «необходимой обороны». Однако возникает вопрос о том, как определить грань правомерности

«необходимой обороны», чтобы из потерпевшего не превратиться в обвиняемого. Рассмотрим этот вопрос с точки зрения Уголовного кодекса Российской Федерации.

Уголовный кодекс Российской Федерации

Ст. 37. **Необходимая оборона**.

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия.

2. Защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны, то есть умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства.

3. Право на необходимую оборону имеют в равной мере все лица независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения. Это право принадлежит лицу независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

Таким образом, из ст. 37 УК РФ следует, что необходимая оборона - это правомерная защита от общественно опасного посягательства (то есть нападения, угрожающего жизни, здоровью личности, ее правам или законным интересам, а

также правам или законным интересам других лиц) путем причинения вреда нападающему.

Необходимая оборона может быть применена только в случае, когда нападение является действительным, а не мнимым, то есть не плодом воображения обороняющегося, а реально происходящим событием, когда нападение уже началось или, исходя из сложившейся ситуации, оно должно вот-вот начаться. При этом обороняться можно и нужно не только тогда, когда на Вас нападают, но и тогда, когда существует лишь реальная возможность этого. Например, если Вас остановили в темном переулке и, угрожая оружием, потребовали деньги, то не зависимо от того, оказалось ли потом оружие игрушечным, а само приставание трактовалось нападающим как шутка, применение Вами приемов и средств самообороны будет оправдано. Однако здесь следует уточнить: право на самооборону сохраняется до тех пор, пока нападение не будет Вами отражено или прекращено самим нападающим. При этом у Вас есть право причинить нападающему не только равный, но и больший вред, чем тот, который мог быть причинен. Например, при угрозе Вашей жизни или жизни других людей, а также при угрозе причинения Вам или другим людям тяжких телесных повреждений Вы вправе убить нападающего. Недопустимы лишь действия, которые явно не соответствуют характеру и опасности посягательства, например, в ответ на оскорбление – искалечить обидчика.

Закон РФ “Об оружии”

Ст. 24. **Применение оружия гражданами Российской Федерации** (извлечение).

Граждане Российской Федерации могут применять имеющееся у них на законных основаниях оружие для защиты жизни, здоровья и собственности в состоянии необходимой

обороны или крайней необходимости. Применению оружия должно предшествовать четко выраженное предупреждение об этом лица, против которого применяется оружие, за исключением случаев, когда промедление в применении оружия создает непосредственную опасность для жизни людей или может повлечь иные тяжкие последствия. При этом применение оружия в состоянии необходимой обороны не должно причинить вред третьим лицам.

Запрещается применять огнестрельное оружие в отношении женщин, лиц с явными признаками инвалидности, несовершеннолетних, когда их возраст очевиден или известен, за исключением случаев совершения указанными лицами вооруженного либо группового нападения. О каждом случае применения оружия, повлекшем причинение вреда здоровью человека, владелец оружия обязан незамедлительно, но не позднее суток, сообщить в орган внутренних дел по месту применения оружия.

Таким образом, основанием и целью применения оружия может быть только защита жизни, здоровья и собственности в пределах необходимой обороны или при крайней необходимости. Применению оружия должно, как правило, предшествовать предупреждение, обращенное к тому, против кого это оружие может быть применено. Способ предупреждения зависит от конкретных обстоятельств и может быть осуществлен голосом, предупредительным выстрелом в воздух или иным понятным нападающему уведомлением. В ситуации, когда промедление в использовании оружия создает непосредственную опасность жизни и здоровью или может повлечь за собой иные тяжкие последствия, оружие применяется незамедлительно и без предупреждения с целью максимальной нейтрализации возникшей угрозы.

Оказание Вам помощи другими лицами также является правомерным, так как при этом защищаются права личности, охраняемые государством. Вступившийся за Вас человек тоже действует по принципу «необходимой обороны».

Однако лучше всего все же решить конфликт мирным путем. Использовать приемы и средства самозащиты нужно лишь в тех случаях, когда избежать этого нельзя.

Вопросы и задания

1. Какие юридические права по защите от нападения имеет гражданин РФ?
2. Что такое необходимая оборона и когда она может быть применена?
3. Какие существуют пределы самообороны?
4. В каких случаях разрешено применение огнестрельного оружия гражданами РФ, и в каких случаях запрещается его применение?
5. Какой существует порядок применения огнестрельного оружия?
6. В каких случаях огнестрельное оружие применяется незамедлительно?

ГЛАВА 3
ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ

“Время не трать даром -
молод ты или стар,
Учись ударом
отвечать на удар”.
Пусть крепче булатной стали
будет твоя рука,
Чтобы зря враги уповали
на мощь стального клинка!

Из трактата по Окинава-тэ, XVIII в

При отработке приемов самозащиты и нападения помните, что применять их следует только в том случае, если удержать

преступника от нападения не удается или не представляется возможным. Однако если Вы приняли решение защищаться, то защищайтесь смело и до конца, полумерами здесь не обойтись. В этом случае Вашим единственным желанием должно быть желание победить. Очень важно при этом быть внутренне сильнее противника, т.е. быть смелее, упорнее его. Частенько бывает, что совершающий преступление боится гораздо больше, поэтому тот, кто сильнее духом, чаще всего выходит победителем.

Отрабатывайте приемы самозащиты и нападения регулярно. Любой прием в Вашем исполнении будет эффективен лишь в том случае, когда он изучен и многократно повторен в тренировочном варианте. Без длительной отработки приема его невозможно провести в реальных условиях.

Особое внимание следует обратить на технику ударов. В многочисленных пособиях по рукопашному бою приведены схемы – уязвимые точки человеческого тела. Но в реальной обстановке большинство этих точек недосягаемо в силу нескольких причин:

плотная одежда, способная погасить любой удар;

различная степень уязвимости болевых точек у разных людей;

преступник находится в состоянии алкогольного опьянения, которое снижает болевую чувствительность и др.

Поэтому удары наносить следует в пах, в голову, в колено (по передней поверхности голени), в горло и по глазам. При этом удар для женщины – это, скорее, отвлекающий маневр, обеспечивающий ей путь к отступлению.

Ниже дана базовая техника применения приемов самозащиты, и приведены приемы и способы самозащиты без оружия в различных ситуациях.

§1. Базовая техника применения приемов самозащиты

Перед тем как освоить основные приемы самозащиты от нападения невооруженного и вооруженного противника, необходимо пройти определенную подготовку. Прежде всего, необходимо научиться осуществлять страховку при падении, т.к. в борьбе с преступником возможны различные ситуации. Кроме того, осваивающий приемы самозащиты должен обладать хорошей техникой нанесения ударов руками и ногами, а также уметь выполнять защиту от ударов и проводить броски. Рассмотрению этих вопросов и посвящен этот параграф.

Страховка при падении

Страховка при падении назад

Техника:

Присесть как можно ниже, раскинуть прямые руки в стороны, ладонями вниз и упасть на спину. При этом вначале поверхности касаются руки, и основной упор приходится на них, а только затем спина. При падении голова прижата к груди, ноги согнуты в коленях, ступни прикрывают пах.

Характерные ошибки:

1. Руки согнуты в локтях.
2. Падение осуществляется сразу на спину.
3. Основное усилие при падении приходится не на всю поверхность рук, а на ладони.
4. Голова откинута назад.
5. Ноги не согнуты в коленях.

Страховка при падении на левый (правый) бок

Техника:

Присесть как можно ниже, затем, сворачиваясь влево (вправо), отвести прямую левую (правую) руку в сторону ладонью вниз и упасть на левый (правый) бок. При падении поверхности вначале касается прямая рука с открытой ладонью. Правая (левая) нога согнута в колене, ступня прикрывает пах. Голова прижата к груди. Правая (левая) рука прикрывает голову.

Характерные ошибки:

1. Рука, на которую производится падение, согнута в локте.
2. Основное усилие при падении приходится не на всю поверхность руки, а на ладонь.
3. Голова откинута назад.
4. Нога, прикрывающая пах, не согнута в колене.
5. Нет защиты головы свободной рукой.

Страховка при падении вперед

Техника: согнуть руки в локтях и упасть на предплечья, не сгибая при этом коленей и не наклоняя туловища вперед (падать прямо, так, как Вы стояли). Основной упор при падении приходится на предплечья.

Характерные ошибки:

1. При падении вперед выставляются колени.
2. Падение осуществляется на ладони или на локти.
3. Туловище согнуто вперед.

Техника нанесения ударов руками

(рис. 62)

Прямой удар кулаком

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулак одной руки на уровне пояса развернут пальцами вверх, другая рука перед собой, плечи опущены.

За счет резкого вращения бедер в горизонтальной плоскости вытолкните вперед предплечье ударной руки. При этом кулак ударной руки движется от пояса в направлении противника по кратчайшему пути с опущенным вниз локтем и совершает поворот на 180^0 в конце траектории удара. Ударная поверхность - передняя часть кулака (костяшки указательного и среднего пальцев). Другая рука движется в обратном направлении к поясу и имитирует удар локтем назад. Кулаки встречаются в середине траектории. В конечной фазе удара при контакте все мышцы мгновенно напрягаются, после чего следует расслабление.

Характерные ошибки:

1. Плечи подняты и напряжены.
2. Нет выталкивания ударной руки за счет вращения бедер.
3. Кулак ударной руки движется не по прямой линии.
4. Локоть ударной руки отходит от корпуса и направлен в сторону.
5. Движения рук не синхронизированы.
6. Кулак ударной руки разворачивается слишком рано.
7. Нет мгновенного напряжения мышц в момент контакта.
8. Нет имитации удара локтем назад.
9. Плечо ударной руки вынесено вперед.

Боковой удар кулаком

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулак одной руки на уровне пояса развернут пальцами вверх, другая рука перед собой,

локоть параллельно полу, пальцы в кулаке смотрят вниз, плечи опущены.

За счет резкого вращения бедер в горизонтальной плоскости вытолкните вперед по кругу предплечье ударной руки. При этом кулак ударной руки движется от пояса в направлении противника по дуге с локтем параллельно полу или опущенным вниз и совершает поворот на 180^0 в конце траектории удара. Ударная поверхность - передняя часть кулака (костяшки указательного и среднего пальцев). Другая рука движется к поясу по кратчайшей траектории и имитирует удар локтем назад. В конечной фазе удара при контакте все мышцы мгновенно напрягаются, после чего следует расслабление.

Характерные ошибки:

1. Плечи подняты и напряжены.
2. Нет выталкивания ударной руки за счет вращения бедер.
3. Движения рук не синхронизированы.
4. Кулак ударной руки разворачивается слишком рано.
5. Нет мгновенного напряжения мышц в момент контакта.
6. Нет имитации удара локтем назад.

Удар ближнего боя

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулак одной руки на уровне пояса развернут пальцами вверх, другая рука, согнутая в локте под углом в 90^0 перед собой, плечи опущены.

За счет резкого вращения бедер в горизонтальной плоскости вытолкните вперед предплечье ударной руки. При этом кулак ударной руки движется от пояса в направлении противника по кратчайшему пути с опущенным вниз локтем. После удара допускается небольшой реверс бьющей руки.

Ударная поверхность - передняя часть кулака (костяшки указательного и среднего пальцев). Другая рука движется в обратном направлении к поясу и имитирует удар локтем назад. Кулаки встречаются в середине траектории. В конечной фазе удара при контакте все мышцы мгновенно напрягаются, после чего следует расслабление.

Характерные ошибки:

1. Плечи подняты и напряжены.
2. Нет выталкивания ударной руки за счет вращения бедер.
3. Кулак ударной руки движется не по прямой линии.
4. Локоть ударной руки отходит от корпуса и направлен в сторону.
5. Движения рук не синхронизированы.
6. Нет мгновенного напряжения мышц в момент контакта.
7. Нет имитации удара локтем назад.
8. Плечо ударной руки вынесено вперед.

Удар сверху вниз

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулак одной руки над головой, пальцы смотрят вперед, локоть согнут под 90^0 и поднят вверх, другая рука, согнутая в локте перед собой, локоть параллельно полу, пальцы в кулаке смотрят вниз, плечи опущены.

За счет хлесткого махового движения предплечья руки, кулак которой находится над головой, нанесите удар основанием кулака (область возле согнутого мизинца) по нисходящей траектории (в вертикальной плоскости) в воображаемую область переносицы противника. При этом кулак ударной руки движется сверху вниз по кратчайшему пути,

локоть в конце траектории движения направлен вниз перед собой. Другая рука движется к поясу по кратчайшей траектории и имитирует удар локтем назад. В конечной фазе удара при контакте все мышцы мгновенно напрягаются, после чего следует расслабление.

Характерные ошибки:

1. Плечи подняты и напряжены.
2. Локоть ударной руки в конце траектории направлен в сторону.
3. Движения рук не синхронизированы.
4. Нет мгновенного напряжения мышц в момент контакта.
5. Нет имитации удара локтем назад.

Удар наотмашь

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулаки у пояса пальцами вверх.

Удар наносится обратной (тыльной) стороной кулака по нисходящей (сверху вниз) траектории или в горизонтальной плоскости. При нанесении удара по нисходящей траектории кулак проносится с противоположной стороны по дуге и локоть не перемещается вперед или назад относительно линии бедер, а при нанесении удара в горизонтальной плоскости кулак перемещается по прямолинейной траектории, а локоть, направляемый к точке удара, совершает поступательное движение. В заключительной части поворот кулака опережает разворот предплечья. После касания кулак отдергивается назад в исходное положение.

Характерные ошибки:

1. Плечи подняты и напряжены.
2. Удар наносится всей рукой, а не предплечьем.
3. Нет опережающего поворота кулака в момент фиксации.

4. Кулак после касания не отдергивается назад.

Техника нанесения ударов ногами

(рис. 63)

Удар вперед

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулаки у пояса пальцами вверх.

Захлестнуть ногу назад и, совершая ей круговое движение, вынесите колено вперед. При этом подошва ступни должна быть параллельна полу, а голень - перпендикулярна полу. Резким движением выпрямите ногу и нанесите удар вперед по кратчайшей траектории подушечкой пальцев бьющей ноги. В последней фазе удара таз движется вперед, придавая удару толчковую составляющую и усиливая его. Прогнитесь в спине и мгновенно напрягите все мышцы. Опорная нога остается чуть согнутой. После удара по цели резко отдерните ногу назад по кратчайшей траектории в положение, когда ступня находится у колена опорной ноги, и поставьте ногу на пол.

Характерные ошибки:

1. Нет захлеста голени бьющей ноги.
2. Низкое поднимание колена.
3. Неправильно сформирована ударная поверхность стопы в момент удара.
4. Пятка опорной ноги отрывается от пола.
5. В момент фиксации ударная нога полностью не выпрямлена, нет движения тазом вперед, спина не прогнута.
6. Корпус наклоняется вперед или назад.
7. В момент фиксации не сохранено равновесие.
8. Нет резкого отдергивания ноги назад.

Удар в сторону

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулаки у пояса пальцами вверх.

Поднимите согнутую в колене ударную ногу с формированием ударной поверхности стопы - ребро стопы. При этом подошва ударной ноги скользит по голени опорной ноги, стопа поднята до уровня колена или выше, корпус вертикально. Голову поверните в сторону удара. Доверните стопу опорной ноги на носке в сторону, противоположную удару, и, максимально выпрямляя ударную ногу, нанесите ею резкий толчковый удар в сторону ребром стопы. В момент фиксации напрягите мышцы задней поверхности бедра, ягодиц и спины. Резким движением согните ударную ногу в коленном суставе и поставьте ее рядом с опорной ногой.

Характерные ошибки:

1. При подъеме колена не сформирована ударная поверхность стопы.
2. Опорная нога полностью выпрямлена, а стопа недостаточно развернута в сторону, противоположную удару.
3. Нет мощного толчка бедром и разворота голени ударной ноги в горизонтальное положение.
4. Нет резкого разгибания ударной ноги.
5. Ударная нога полностью не выпрямлена.
6. В момент фиксации корпус значительно отклонен, нет мгновенного напряжения мышц в момент фиксации.
7. Взгляд не направлен в сторону удара.
8. Нет быстрого сгибания ударной ноги после фиксации.

Удар назад

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулаки у пояса пальцами вверх.

Перенесите вес тела на опорную ногу, а ударную ногу согните в коленном суставе и поднимите колено вперед - вверх до упора, при этом пятка подтягивается как можно ближе к ягодицам. Голову и верхнюю часть туловища поверните в сторону ударной ноги так, чтобы можно было видеть при ударе пятку бьющей ноги. Наклоните туловище немного вперед и нанесите удар пяткой назад по прямолинейной траектории. Колено и пальцы ударной ноги направлены вниз. Мгновенно зафиксируйте удар напряжением мышц: задней поверхности бедра ударной ноги, спины и живота. Быстро согните ударную ногу в коленном суставе и поставьте ее рядом с опорной ногой.

Характерные ошибки:

1. Нет выноса вперед-вверх ударной ноги.
2. Корпус при ударе чрезмерно наклонен вперед.
3. Во время удара пятка опорной ноги отрывается от пола.
4. Удар наносится расслабленной стопой.
5. Удар наносится не строго назад по прямолинейной траектории, а сторону, при этом стопа ударной ноги разворачивается наружу.
6. Нет резкого разгибания ударной ноги.
7. Нет мгновенного напряжения мышц в момент фиксации.
8. Взгляд направлен в сторону от направления удара.
9. Нет быстрого сгибания ударной ноги после фиксации.

Удар по дуге

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулаки у пояса пальцами вверх.

Вынесите колено вперед и положите бедро параллельно полу, резким хлыстообразным движением разогните ногу в коленном суставе по дуге в горизонтальной или восходящей к

противнику плоскости и нанесите удар подъемом стопы или подушечками пальцев. Таз и слегка согнутая опорная нога опережающим движением доворачиваются в сторону удара. Стремитесь сохранить корпус вертикально, а линию плеч горизонтально. В момент удара мышцы ног и брюшного пресса мгновенно напрягите. После удара по цели быстро согните ударную ногу в коленном суставе и поставьте ее на пол.

Характерные ошибки:

1. Низкое поднимание колена.
2. Бедро не параллельно полу.
3. Пятка опорной ноги отрывается от пола.
4. Неправильно сформирована ударная поверхность стопы.
5. В момент фиксации мышцы ног и брюшного пресса не напряжены.
6. Корпус наклоняется вперед или назад.
7. В момент фиксации не сохранено равновесие.
8. Нет быстрого сгибания ударной ноги после фиксации.

Удар вниз

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулаки у пояса пальцами вверх.

Захлестнуть ногу назад и, делая ей круговое движение, вынесите колено вперед. Резким движением нанесите удар сверху вниз подушечкой пальцев в голень противника. Опорная нога остается чуть согнутой. В момент фиксации напрягите мышцы бедра, ягодиц и спины. Допускается небольшое дополнительное сгибание опорной ноги в момент удара. После удара по цели резко отдерните ногу назад по кратчайшей траектории в положение, когда ступня находится у колена опорной ноги, и поставьте ногу на пол.

Характерные ошибки:

1. Нет захлеста голени бьющей ноги.
2. Низкое поднимание колена.
3. Неправильно сформирована ударная поверхность стопы в момент удара.
4. Опорная нога выпрямлена.
5. В момент фиксации ударная нога полностью не выпрямлена, нет мгновенного напряжения мышц.
6. Нет резкого отдергивания ноги назад.

Техника защиты руками

(рис. 64)

Верхний блок

Применяется для защиты от прямых ударов и ударов руками сверху в голову.

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, кулаки на уровне пояса пальцами вверх.

Резким поворотом бедер и плеч вправо выбросьте левую руку вправо-вверх, как будто Вы наносите удар снизу-вверх по диагонали. В конечной фазе блока напрягите все мышцы. Кулак левой руки находится на расстоянии 15 – 20 см впереди и около 10 см выше лба. При смене блокирующей руки левая рука идет к поясу, а правая рука наносит удар влево-вверх по диагонали. При этом движение рук происходит синхронно, на уровне груди руки пересекаются (левая – впереди, оба кулака пальцами к себе).

Характерные ошибки:

1. Блокирующая рука проходит слишком далеко от корпуса.
2. Локоть блокирующей руки поднят слишком высоко.

3. Блокирующее предплечье завершает движение слишком далеко (или близко) ото лба.
4. Блокирующая рука находится слишком высоко или слишком низко и не закрывает голову от удара.
5. Неэнергичное блокирование.

Нижний блок

Применяется для защиты от прямых ударов руками и ногами в нижнюю часть туловища.

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, правая рука в кулаке направлена вниз, кулак левой руки у правого плеча пальцами к себе.

Поворачивая корпус вправо, резко опустите левую руку вперед-вниз, сначала локоть, а затем предплечье разгибанием в локтевом суставе. Во время движения левого предплечья вниз запястье скользит по правой руке. В момент фиксации левая рука остается чуть согнутой в локтевом суставе, мышцы всего тела напряжены.

Характерные ошибки:

1. Не поворачивается кулак в последней фазе траектории блока.
2. Нет фиксации блока.
3. В момент фиксации блока нет концентрации усилия.
4. Корпус наклонен вперед или отклонен назад.
5. Блокирующая рука слишком далеко выходит за пределы проекции корпуса.
6. Вялое блокирование.

Блок предплечьем вниз

Применяется для защиты от прямых ударов руками и ногами в туловище.

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, правая рука в кулаке поднята вверх над головой, левая рука в кулаке направлена вниз.

Резким поворотом бедер и корпуса влево с одновременным движением локтя вниз-влево проведите блокировку. В конечной фазе траектории кулак блокирующей руки движется быстрее, чем локоть, предплечье располагается на уровне пояса и почти параллельно полу, все мышцы напряжены.

Характерные ошибки:

1. Недостаточно высоко поднята блокирующая рука.
2. Локоть блокирующей руки находится далеко или близко от корпуса.
3. В момент фиксации блока нет концентрации усилия.
4. В конце блока предплечье блокирующей руки не в горизонтальном положении.
5. Вялое блокирование.

Блок предплечьем наружу

Применяется для защиты от прямых ударов руками в туловище.

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, левая рука в кулаке пальцами вниз на уровне плеч, правая рука в кулаке пальцами вниз несколько ниже левой.

Резко поверните корпус влево с одновременным резким движением предплечья правой руки наружу и разворотом кулака пальцами к себе. Во время движения правая рука скользит запястьем по левой руке. После встречи кулаков левая рука начинает движение к поясу. В конечной фазе локоть

правой руки находится на расстоянии около 10 см от груди, кулак – на уровне носа, все мышцы напряжены.

Характерные ошибки:

1. Неправильно определено направление защиты.
2. В начальной стадии движения руки напряжены.
3. Локоть блокирующей руки находится далеко от корпуса.
4. В момент фиксации блока нет концентрации усилия.
5. Нет синхронности в движениях рук.
6. Неэнергичное блокирование.

Блок предплечьем внутрь

Применяется для защиты от прямых ударов руками в туловище и в голову.

Техника:

И.п. ноги на ширине плеч, левая рука в кулаке пальцами наружу поднята вверх, ее локоть отведен в сторону-назад, правая рука в кулаке пальцами вниз расположена поперек груди (предплечье горизонтально), корпус развернут влево.

Резким движением бедер и корпуса вправо совершите резкое опережающее движение локтем левой руки по дуге параллельно полу. Правая рука движется к поясу. В момент фиксации осуществляется резкий поворот кулака левой руки пальцами вовнутрь. В конечной фазе локоть левой руки должен находиться на расстоянии около 10 см перед солнечным сплетением, кулак на уровне носа, все мышцы напряжены.

Характерные ошибки:

1. Неправильно определено направление защиты.
2. Нет замаха блокирующей рукой.
3. В начальной стадии движения руки напряжены.
4. Нет опережающего движения локтем.
5. Неправильная траектория движения блокирующей руки.

6. Нет резкого поворота кулака блокирующей руки пальцами вовнутрь.
7. В момент фиксации блока нет концентрации усилия.
8. Нет синхронности в движениях рук.
9. Неэнергичное блокирование.

Техника защиты ногами

(рис. 65)

Блок коленом

Применяется для защиты от прямых ударов ногами в туловище.

<u>Техника</u>:

И.п. левая нога впереди, правая сзади. Расстояние между ногами - ширина плеч, ноги не на одной линии. Руки в кулаках перед грудью.

Разверните таз влево с одновременным подниманием колена левой ноги как можно выше. При этом голень блокирующей ноги расположена вертикально и расслаблена, стопа разогнута. При выполнении блока колено движется в вертикальной плоскости, совпадающей с плоскостью движения атакующей ноги противника. Блокирование осуществляется подбивом ноги противника коленом вверх. При этом корпус несколько отклоняется назад.

<u>Характерные ошибки</u>:

1. Нет разворота таза.
2. Блокирующее колено поднимается недостаточно высоко.
3. Корпус не отклоняется назад.

Блок голенью наружу

Применяется для защиты от прямых ударов ногами и ударов ногами по дуге в туловище.

Техника:

И.п. левая нога впереди, правая сзади. Расстояние между ногами - ширина плеч, ноги не на одной линии. Руки в кулаках перед грудью.

Перенося вес тела на сзади стоящую ногу, поднимите колено левой ноги по диагонали вправо. Голень и ступня расслаблены. Движением таза и согнутой в колене левой ноги выполните блок внешней стороной голени по дуге справа-налево. В момент фиксации напрягите все мышцы.

Характерные ошибки:

1. Недостаточно быстрый подъем колена.
2. Голень и ступня напряжены до момента блокирования.
3. Корпус отклоняется вперед, назад или в сторону.
4. Нет напряжения мышц в момент блокировки.
5. Нет достаточного замаха блокирующей ногой.

Блок голенью вовнутрь

Применяется для защиты от прямых ударов ногами и ударов ногами по дуге в туловище.

Техника:

И.п. левая нога впереди, правая сзади. Расстояние между ногами - ширина плеч, ноги не на одной линии. Руки в кулаках перед грудью.

Перенося вес тела на сзади стоящую ногу, поднимите колено левой ноги как можно выше вверх. Голень и ступня расслаблены. Движением таза и согнутой в колене левой ноги выполните блок внутренней стороной голени по дуге слева-направо. В момент фиксации напрягите все мышцы.

Характерные ошибки:

Те же, что и при выполнении блока голенью наружу.

Техника проведения бросков

Задняя подножка

Техника:

С подшагом вперед левой ногой за линию ног противника, захватить левой рукой за правую кисть противника, а правой рукой за отворот одежды на груди. Поставить правую ногу сзади ног противника и вывести его из равновесия. Скручивающим движением резко бросить противника вперед влево за счет резкого разворота бедер. Правая рука противника ставится на перелом через левое колено, а правое колено прижимает бедро его правой ноги, страхуя от удара этой ногой.

Характерные ошибки:

1. Левая нога ставится перед линией ног противника.
2. Противник не выведен из равновесия.
3. Бросок осуществляется толчком вперед, а не скручивающим движением вперед влево за счет резкого разворота бедер.
4. Рука противника не поставлена на перелом.
5. Нет страховки от возможного удара ногой противника.

Передняя подножка

Техника:

С подшагом вперед поставить правую ногу на линии ног противника, захватить левой рукой за правую кисть противника, а правой рукой за отворот одежды на груди. Резким движением развернуться спиной к противнику и вывести его из равновесия, натягивая на себя. Скручивающим движением резко бросить противника вперед влево за счет резкого разворота бедер. Правая рука противника ставится на перелом через левое

колено, а правое колено прижимает бедро его правой ноги, страхуя от удара этой ногой.

Характерные ошибки:

1. При развороте спиной к противнику большое расстояние между туловищами.
2. Противник не выведен из равновесия.
3. Бросок осуществляется тянущим движением на себя, а не скручивающим движением вперед влево за счет резкого разворота бедер.
4. Рука противника не поставлена на перелом.
5. Нет страховки от возможного удара ногой противника.

Передняя подсечка

Техника:

С захватом левой рукой левой руки противника развернуть его вполоборота влево и ступней правой ноги подсечь левую ногу противника резким круговым движением ноги снаружи вовнутрь. Левая рука противника ставится на перелом через левое колено.

Характерные ошибки:

1. Нет разворота противника.
2. Подсечка осуществляется подъемом стопы.
3. Нет резкого кругового движения подсекающей ноги.
4. Рука противника не поставлена на перелом.

Задняя подсечка

Техника:

Резко сократив дистанцию шагом вперед правой ногой поставить ее сзади ног противника с его левой стороны, правая рука находится на груди противника. Разноименным движением: правой рукой назад, а правой ногой вперед,

подсекая ступней ноги противника, осуществить резкий его бросок. Левая рука противника ставится на перелом через левое колено.

Характерные ошибки:

1. Нет резкого сокращения дистанции.
2. Нет синхронности в движении правой руки и правой ноги.
3. Рука противника не поставлена на перелом.

* * *

Для того, чтобы освоить приведенные выше удары, блоки и броски, Вам потребуется не день и не два тренировок. Начните с общеразвивающих упражнений, упражнений для развития силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, приведенные в I разделе. Не забудьте дыхательные упражнения.

Овладев определенными физическими навыками, можно приступить к отработке ударов руками. Прежде всего, научитесь правильно формировать кулак. Кулак формируется сгибанием пальцев, начиная с мизинца, после чего большой палец накрывает сверху и прижимает все пальцы. Прямой удар рукой наносится костяшками указательного и среднего пальцев. Для укрепления их рекомендуется отжиматься от пола в упоре лежа на кулаках. Отработку ударов целесообразно проводить в следующей последовательности: вначале медленная отработка правильной формы и траектории удара. Лучше всего отрабатывать правильность формы и траектории удара стоя у зеркала. После этого удар отрабатывают с максимальным напряжением всех мышц для того, чтобы прочувствовать их работу. Затем приступают к отработке легких расслабленных ударов и только после этого начинают отработку ударов в полную силу с концентрацией энергии в конце удара. Для

отработки ударов рекомендуется использовать боксерский мешок или специальное приспособление – макивару.

Удары ногами также наносятся определенной ударной поверхностью: прямой удар и удар вниз – подушечками пальцев, удар в сторону – ребром стопы, удар назад – пяткой, удар по дуге – подушечками пальцев или подъемом стопы. Порядок отработки ударов ногами такой же, как и ударов руками. Точно также отрабатываются и блоки. При отработке бросков необходимо вначале изучить страховку при падении.

И только после того, как Вы в течение 2 – 3 месяцев, занимаясь минимум по 1,5 – 2 часа 2 раза в неделю, освоите базовую технику, включающую в себя страховку при падении, удары руками и ногами, блоки и броски, можно приступить к изучению приемов самозащиты от невооруженного и вооруженного противника, приведенные в следующих параграфах.

§2. Освобождение от захватов

Освобождение от захватов рук

Нанести удар ногой в пах и, скрещивая на груди предплечья, резко ударить ими по запястьям противника изнутри наружу.

Захватить двумя руками правую кисть противника и, не отпуская ее, сделать резкий поворот на 180 под правой рукой противника выкручивая кисть.

Освобождение от захвата туловища с руками спереди

Резко подсесть и нанести удар коленом в пах (вариант: отклонив голову назад нанести резкий удар головой по носу).

Сбить руки противника вверх двумя руками изнутри, захватить ноги противника за голень и, поднимая его, толкнуть плечом в живот и бросить на спину. Нанести удар ногой в пах.

Освобождение от захвата туловища с руками сзади

Резко подсесть вниз и нанести удар головой в подбородок (вариант: отклонив во внутрь бедро левой или правой ноги нанести удар в пах ребром правой или левой ладони).

Захватить двумя руками правую руку противника и, резко наклоняясь вперед, бросить противника скручивающим движением влево – вниз.

Нанести удар рукой в голову, правую руку противника поставить на перелом через левое колено.

Освобождение от захвата шеи сзади

Захватить двумя руками правую руку противника и нанести удар в голень.

Резко наклоняясь вперед, бросить противника скручивающим движением влево – вниз.

Нанести удар рукой в голову, правую руку противника поставить на перелом через левое колено.

Освобождение от захвата за волосы спереди

Ослабить захват ударом снизу вверх соприкасающимися ладонями.

Захватить руку противника и нанести удар ногой в пах.

§3. Защита от ударов рукой

Защита от прямого удара кулаком в голову

С шагом правой ногой вперед - вправо отбить руку нападающего вверх предплечьем левой руки (вариант: отклониться назад).

Нанести удар правой рукой в голову, левой рукой захватить одежду нападающего на предплечье правой руки, правой – за отворот одежды на груди.

С шагом левой ногой вперед - влево руками осадить противника на его правую ногу, свою правую ногу поставить за его ногами и резким движением рук и ног влево – вниз выполнить бросок через правую ногу.

Нанести удар рукой в голову, правую руку противника поставить на перелом через левое колено.

Защита от прямого удара кулаком в туловище

С шагом правой ногой назад отбить руку нападающего внутрь предплечьем левой руки (вариант: отклониться назад).

Захватить кисть противника и нанести удар правой ногой в пах.

После удара правую ногу вернуть в исходное положение и выкручивая кисть противника внутрь, потянуть его на себя, подводя его правое плечо под свое левое плечо.

Завести его руку за спину.

Защита от прямого удара кулаком в пах

С отводом бедер назад одновременно осуществить блок сверху открытой ладонью левой руки и удар в голову правой рукой.

Захватить левой рукой за кисть, а правой – за отворот одежды на груди противника и, резко рванув его на себя, ударить правым коленом в голову.

С отходом назад резко бросить противника вниз и нанести удар правой ногой в голову.

Защита от бокового удара кулаком в голову

С шагом правой ноги вперед – вправо и поворотом влево отбить руку нападающего предплечьями двух рук (вариант: отклониться назад).

Захватить левой рукой одежду нападающего на предплечье правой руки и нанести правой рукой удар наотмашь в голову, после чего захватить одежду правой рукой за отворот на груди.

Резко развернуться влево спиной к противнику и скручивающим движением бросить его влево – вниз.

Нанести удар рукой в голову, правую руку противника поставить на перелом через левое колено.

Защита от удара снизу кулаком в туловище

С шагом правой ногой назад отбить руку противника предплечьями двух рук (вариант: отклониться назад).

Пропустить свою левую руку между предплечьем и бедром нападающего, а правой - захватить его за одежду на правой руке.

Нанести правой ногой удар в пах и сильным рывком правой руки на себя – вниз вывести противника из равновесия и завести его руку за спину.

Сгибая руку противника, заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки.

§4. Защита от ударов ногой

Защита от прямого удара ногой в туловище

С уходом вправо нанести удар наотмашь правой рукой в голову.

Захватить левой рукой одежду нападающего на груди, правой – в области паха и бросить противника на спину резким рывком рук на себя.

Нанести удар рукой (ногой) в пах.

Защита от удара ногой в пах

С уходом влево нанести удар наотмашь левой рукой в голову.

Захватить за шею противника левой рукой, правой рукой за затылок (руки в замок, левая рука захватывает правую).

Удушение.

Защита от бокового удара ногой в туловище

С уходом назад блокировать ногу нападающего открытыми ладонями обеих рук.

С подшагом вперед левой ногой нанести боковой удар правой ногой в колено, захватить правой рукой одежду нападающего на предплечье правой руки, левой рукой за кисть и осуществить сдавливание левым коленом подколенной впадины правой ноги противника.

Защита от бокового удара ногой в голову

С уходом вправо – вперед подхватить ногу противника снизу на сгиб левой руки.

Захватить левой рукой одежду нападающего на предплечье правой руки и нанести правой рукой удар наотмашь в голову, после чего захватить одежду правой рукой за отворот на груди.

Правую ногу поставить за ногами противника и резким движением рук и ног влево – вниз выполнить бросок через правую ногу.

Нанести удар рукой в пах, правую руку противника поставить на перелом через левое колено.

§5. Защита от ударов ножом

Защита от прямого удара ножом

С шагом правой ногой назад отбить вооруженную руку нападающего вверх предплечьем левой руки, захватить его запястье (кисть) левой рукой, а предплечье правой рукой сверху и нанести удар ногой в пах.

Поворачиваясь на левой ноге вправо, выкрутить руку противника внутрь и обезоружить его.

Защита удара ножом сверху

С шагом правой ногой вперед – вправо отбить вооруженную руку нападающего вверх предплечьем левой руки и захватить левой рукой одежду под локтем его правой руки, а правой рукой – его правое плечо.

Повернуться к противнику спиной и резко наклоняясь вперед и выпрямляя ноги, бросить противника скручивающим движением влево – вниз и, нанеся добивающий удар правой рукой в голову, обезоружить его, поставив его правую руку на перелом через левое колено.

Защита от удара ножом снизу

С шагом назад правой ногой поставить крестообразный блок предплечьями (правая рука сверху), захватить двумя руками вооруженную кисть его правой руки и нанести правой ногой удар в пах.

С постановкой правой ноги развернуть свой корпус по часовой стрелке и, дожимая кисть противника, положить локоть вооруженной руки так чтобы локоть оказался развернутым вверх.

Провести болевой прием на локтевой сустав против его естественного сгиба и обезоружить противника.

Защита от удара ножом (тычком)

С шагом левой ногой вперед – влево отбить руку нападающего предплечьем правой руки внутрь, захватить двумя руками вооруженную кисть его правой руки и нанести правой ногой удар в пах.

Отставляя правую ногу назад и выкручивая кисть потянуть противника вправо – вниз, поставить его локоть на перелом через правое колено и обезоружить.

Защита от удара ножом сбоку

С шагом правой ногой вперед – вправо и поворотом влево отбить вооруженную руку нападающего предплечьями двух рук и нанести кулаком правой руки удар наотмашь в голову.

Захватить левой рукой одежду противника под локтем на правой руке, правой – на плече. Осадить противника руками на его правую ногу, свою правую ногу поставить за его ногами и резким движением рук и ног влево – вниз бросить противника.

Нанести добивающий удар правой рукой в голову и, поставив правую руку противника на перелом через левое колено, обезоружить его.

Защита от удара ножом сверху –вниз - наискось

С шагом правой ногой вперед – вправо отбить вооруженную руку нападающего ребром левой ладони снизу – вверх.

С разворотом туловища влево нанести удар в глаза кончиками указательного и среднего пальцев правой руки.

Защита от удара ножом снизу –вверх - наискось

С шагом левой ногой вперед – влево отбить вооруженную руку нападающего ребром правой ладони сверху – вниз.

С разворотом туловища вправо нанести удар в горло напряженными кончиками пальцев левой руки.

* * *

Защищаясь от нападения, всегда помните, что Вы не на спортивном поединке, где существуют правила, судейство и присутствуют зрители. На карту поставлены Ваше здоровье и Ваша жизнь. Поэтому будут хороши любые действия, которые способствуют отражению нападения. При этом перед Вами должны стоять две основные задачи: не позволить себя ударить и не дать себя схватить. Постоянно двигайтесь (в человека гораздо труднее попасть, когда он двигается, а не стоит на одном месте). Если Вас схватили, пытайтесь любым способом

уйти от захвата, используя при этом удары руками, ногами, головой, выкручивания и выворачивания. Если на Вас замахнулись, попытайтесь опередить удар или уйти в сторону от удара и затем резко контратаковать. Постоянно пытайтесь удержаться на ногах, но если Вас сбили, постарайтесь как можно быстрее встать, а если это не удается, то постарайтесь защитить руками голову, а ногами пах и готовьтесь к нанесению встречного удара из лежащего положения навстречу нападающему. Любое Ваше действие должно быть резким, быстрым и, по возможности, неожиданным для нападающего. Пользуйтесь любыми подручными средствами: ручкой, карандашом, ключами, зонтиком. Вкладывайте всю свою мощь в удары и не забывайте при этом про акцентированный крик, который позволяет увеличить силу удара до 70%. Вы должны помнить, что самозащита – это последнее средство, которое способно обезопасить Ваше здоровье и жизнь, поэтому никаких поблажек нападающему – не Вы начали. И, последнее, будьте очень аккуратны, если Вам угрожают оружием, т.к. тот, кто владеет им, обычно имеет и намерение применить его. Поэтому без специальной подготовки использовать приемы самозащиты от нападения с оружием я бы Вам не советовал.

Вопросы и задания

1. Как правильно выполнить страховку при падении вперед (назад, на левый или на правый бок)?
2. Отработайте на практике страховку при падении вперед (назад, на левый или на правый бок).
3. Как правильно нанести удар рукой (ногой)?
4. Отработайте удары руками и ногами на практике.
5. Изучите и отработайте на практике освобождение от захватов рук туловища, шеи, волос.
6. Изучите и отработайте на практике приемы защиты от ударов руками.

7. Изучите и отработайте на практике приемы защиты от ударов ногами.
8. Изучите и отработайте на практике приемы защиты от ударов ножом.
9. Как правильно отражать нападение?

ГЛАВА 4

САМОЗАЩИТА И ЗАЩИТА ГРАЖДАН С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ И АЭРОЗОЛЬНЫХ СРЕДСТВ

К специальным и аэрозольным средствам защиты относятся:

газовые баллоны;

устройство дозированного аэрозольного распыления (УДАР);

устройство электрического воздействия (ШОК);

газовый пистолет.

Наиболее популярны и распространены, как средство самообороны, стандартные аэрозольные защитные баллоны производства Германии. Оформление - однотипное, действующее начало - газ CS (хлорбензилденмалононитрил), объем - 40 мл. Гарантийный срок хранения с фирменной запайкой клапана распылителя - 3 года с момента выпуска. Хранить газовые баллоны следует в сухом помещении при температуре 5-40^0 С.

Газ CS оказывает воздействие на слезные железы, слизистые оболочки, дыхательные пути, кожу. Продолжительность воздействия составляет около 20 минут. Эффективная дальность - до 2м.

Применяя газовый баллон, старайтесь попасть в лицо нападающему. После применения необходимо сразу же отойти

на несколько метров во избежание воздействия на Вас аэрозольного облака. При этом особая опасность воздействия аэрозольного облака на Вас существует при встречном ветре и в замкнутом пространстве (помещении, лифте).

Устройство дозированного аэрозольного распыления (УДАР, рис. 66) используется комплектно с одноразовыми баллончиками аэрозольными малогабаритными (БАМ), заправленными жидкостью с ирритантом (веществом слезоточивого, раздражающего действия). Количество баллончиков в магазине - 5 шт., масса УДАРа без баллончиков - 150 г, по своим габаритам он легко размещается в ладони. Эффективная дальность метания УДАРа почти в два раза превышает аналогичный показатель газового баллончика. Гарантийная наработка - 150 метаний жидкости и 30 холостых спусков курка. Срок службы - 3 года. Рекомендации по хранению и применению такие же, как и для газовых баллонов.

Электрошоковое устройство является одним из самых действенных средств самозащиты. Получив удар электрическим током, преступник сам становится беззащитным и превращается в жертву.

Для того чтобы применить электрошок, нужно коснуться тела преступника двумя выступающими электродами. Правда, при этом возникает опасность самому получить электроудар. Поэтому при применении электрошокового устройства необходимо соблюдать осторожность.

Главными качествами газовых пистолетов следует считать дальность эффективного применения и время действия ирританта (раздражающего вещества, которым снаряжен патрон газового пистолета).

Необходимо отметить, что эффективность газового пистолета практически не зависит от его калибра и длины

ствола, а определяется снаряжением газовых патронов. Для всех разновидностей газовых патронов эффективная дальность находится в пределах от 2 до 3 м.

Для стрельбы газовыми патронами используются как пистолеты, в основном аналоги пистолета ПМ, так и револьверы. Основное отличие револьвера от пистолета - это наличие вращающегося на оси барабана, служащего одновременно и магазином, и патронником.

Перед применением пистолет следует зарядить. Для этого:

извлеките магазин из рукоятки пистолета;

снимите пистолет с предохранителя;

отведите затвор в крайнее заднее положение и проверьте, нет ли патрона в патроннике;

произведите контрольный спуск курка, при этом ствол должен быть направлен в безопасную сторону;

поставьте пистолет на предохранитель;

вставьте снаряженный магазин в рукоятку пистолета;

вложите пистолет в кобуру.

Порядок разряжания пистолета следующий:

выньте пистолет из кобуры;

удерживая пистолет дульной частью вверх под углом 45^0, извлеките снаряженный магазин из его рукоятки;

снимите пистолет с предохранителя;

отведите затвор в крайнее заднее положение и проверьте, нет ли патрона в патроннике;

произведите контрольный спуск курка;

поставьте пистолет на предохранитель.

Заряжание и разряжание револьвера проще и заключается в откидывании барабана из рамки, снаряжении (разряжании) барабана патронами и фиксации барабана в рамке револьвера.

При использовании газового пистолета следует учитывать, что при выстреле твердые частицы снаряда могут причинить серьезный вред объекту, находящемуся на расстоянии менее 1,5 м от дульного среза. Поэтому при выстреле пистолет необходимо держать на вытянутой руке. После выстрела необходимо сразу же отойти в сторону, чтобы избежать воздействия аэрозольного облака, а при выстреле в помещении немедленно покинуть его, обеспечив проветривание помещения в течение часа. При попадании газового вещества на кожу следует протереть кожу спиртовым раствором и промыть обильной струей теплой воды. При попадании газового вещества в глаза следует промыть их обильной струей теплой воды, а при сильной боли закапать в глаза смесь 3-4% раствора новокаина и 1% раствора атропина в соотношении 1:1.

После стрельбы необходимо произвести разборку и чистку пистолета. Если такой возможности нет, следует поместить пистолет в герметичную упаковку, например, в плотно завязанный полиэтиленовый пакет.

Чистка пистолета производится на открытом воздухе тканью, смоченной спиртом, спиртовыми растворами или спиртосодержащими жидкостями. После чистки необходимо протереть руки спиртом или спиртосодержащей жидкостью и промыть обильной струей теплой воды.

Пистолет и патроны должны храниться в месте, исключающем возможность доступа к ним детей и посторонних лиц. Патроны должны храниться только в упаковке предприятия-изготовителя в пластмассовой коробке, заклеенной по периметру липкой лентой при температуре 5-40^{0}С. Не допускается нагрев патронов, попадание на них пыли, грязи и атмосферных осадков. Необходимо оберегать патроны от ударов и падений. Гарантийный срок хранения газовых

патронов в упаковке предприятия-изготовителя 3 года с момента выпуска. Запрещается использовать патроны с истекшим сроком годности.

Вопросы и задания

1. Что относится к специальным и аэрозольным средствам защиты?
2. Охарактеризуйте правила применения и поражающее действие газового баллона (устройства дозированного аэрозольного распыления, устройства электрического воздействия, газового пистолета).
3. Какие меры безопасности следует соблюдать при использовании специальных и аэрозольных средств защиты?
4. Как зарядить (разрядить) газовый пистолет?
5. Как следует хранить газовый пистолет и патроны к нему?

ГЛАВА 5
САМОЗАЩИТА И ЗАЩИТА ГРАЖДАН С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Самым распространенным в настоящее время огнестрельным оружием, используемым для самозащиты, являются пистолеты ПМ и ИЖ-71 (рис. 67). Они просты по устройству и в обращении, легки, малы по своим размерам и удобны для ношения.

Работа этих пистолетов основана на принципе отдачи свободного затвора. Автоматический цикл включает в себя экстракцию (извлечение) и отражение гильзы после выстрела, взведение ударного механизма и досылание очередного патрона из магазина в патронник. При израсходовании всех патронов из магазина затвор становится на затворную задержку и остается в крайнем заднем положении. Безопасность обращения с

пистолетами обеспечивается их предохранителями. Порядок заряжания и разряжания этих пистолетов такой же, как и газового пистолета. Храниться огнестрельное оружие дома должно в металлическом шкафу (сейфе), закрытом на ключ.

Особенностью самозащиты с использованием огнестрельного оружия является то, что, в отличие от использования газового пистолета, когда Вы можете производить выстрелы, особенно не заботясь о технике стрельбы, здесь Вы должны уметь выполнять приемы стрельбы, скоординированные в единую систему производства меткого выстрела.

Техника стрельбы из огнестрельного оружия включает в себя хват и удержание оружия, принятие (в зависимости от обстановки) положения для стрельбы, прицеливание и спуск курка с боевого взвода для производства выстрела.

Удержание пистолета при стрельбе может быть хватом одной или двух рук (рис. 68).

При хвате одной рукой рукоятка пистолета помещается в вилке, образуемой большим и указательным пальцами. Большой палец вытянут вперед, прилегая к боковой поверхности пистолета, указательный - своим первым суставом касается спускового крючка. Ось канала ствола должна быть как бы продолжением руки. Вытянутая вперед рука с пистолетом находится на уровне подбородка. Левая рука опущена.

При стрельбе хватом двумя руками левая рука обхватывает правую руку, поддерживая рукоятку пистолета снизу. Обе руки вытянуты вперед. В отдельных случаях возможны хваты, когда левая рука обхватывает правую руку сбоку, поддерживая ее за запястье.

Стрельбу из пистолета в зависимости от обстановки ведут стоя, с колена, сидя, лежа, а также с использованием укрытий.

Прицеливание и спуск курка с боевого взвода для производства выстрела выполняются одновременно, причем спуск - на фоне прицеливания. Начиная прицеливание, необходимо, прежде всего, выровнять мушку в прорези прицела и после этого подвести ее к точке прицела. К чему приводят ошибки при прицеливании показано на рис. 69. Для производства меткого выстрела необходимо сделать плавный нажим на спусковой крючок. При нажиме нужно выбрать свободный ход и продолжить плавное давление пальцем спускового крючка строго на себя (рис. 70). Стрелять нужно, затаив дыхание, на естественном выдохе.

Определяющее значение при производстве меткого выстрела имеет “ровная мушка”, то есть верное положение мушки в прорези целика. Прицеливание может быть монокулярным или бинокулярным. Монокулярное прицеливание - когда пистолет наводится на цель одним глазом, а другой в это время зажмурен и непосредственно в прицеливании не участвует. При бинокулярном прицеливании оба глаза открыты.

При самозащите может применяться также и “бесприцельная стрельба”, то есть стрельба на короткой дистанции, в упор. Данная стрельба используется при дефиците времени на раздумье в критической ситуации. При таком способе стрельбы изготовка к стрельбе, наводка оружия и производство выстрела выполняются в один прием, а стрельба ведется от бедра, от пояса из любого положения, используя обычные хваты пистолета правой, левой рукой или двумя руками.

И в заключении рассмотрим некоторые виды задержек при стрельбе, их причины и способы их устранения (таблица).

Таблица

Задержки	Причина задержек	Способы устранения
1. Осечка. Затвор в крайнем переднем положении, курок спущен, но выстрела не произошло.	Капсюль патрона неисправен.	Перезарядить пистолет и продолжить стрельбу.
2. Недокрытие патрона затвором. Затвор остановился, не дойдя до крайнего переднего положения, спуск курка произвести нельзя.	Загрязнение патронника, пазов рамки и чашечки затвора.	Дослать затвор вперед толчком руки и продолжить стрельбу.
3. Неподача или непродвижение патрона затвором. Затвор находится в переднем положении, но патрона в патроннике нет, или затвор остановился в среднем положении вместе с патроном, не дослав его в патронник.	Загрязнение магазина и подвижных частей пистолета или погнутость верхних краев корпуса магазина.	Перезарядить пистолет, заменив, при необходимости, неисправный магазин, и продолжить стрельбу.
4. Прихват (ущемление) гильзы затвора. Гильза не выброшена наружу через окно в затворе и заклинилась между затвором и казенным срезом ствола.	Загрязнение подвижных частей пистолета.	Выбросить прихваченную гильзу и продолжить стрельбу.

Вопросы и задания

1. Что включает в себя автоматический цикл стрельбы из пистолета?
2. Что включает в себя техника стрельбы из огнестрельного оружия7
3. Какими способами осуществляется хват пистолета?
4. Как, каким образом можно вести стрельбу из пистолета?
5. Как правильно прицелиться и произвести меткий выстрел?
6. Каким образом может вестись «бесприцельная стрельба»?
7. Перечислите виды задержек, их причины и способы устранения при стрельбе из пистолета.
8. Поупражняйтесь в тире в стрельбе из пистолета.

ГЛАВА 6
НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ ЗАКОНА

Незнание закона не освобождает от уголовной ответственности. Поэтому я надеюсь, что, ознакомившись с некоторыми статьями закона, Вы сможете остановить других, да и сами остановиться от возможных действий, вспомнив, какое наказание за них можно получить.

В зависимости от тяжести совершенного проступка предусмотрена административная и уголовная ответственность.

Административная ответственность – это юридическая ответственность за административный проступок (правонарушение).

Административный проступок – это противоправное, виновное действие или бездействие, посягающее на государственный или общественный порядок, права и свободы граждан, на установленный порядок управления.

«Административная ответственность за правонарушения наступает, если эти нарушения по своему характеру не влекут за собой в соответствии с действующим законодательством уголовной ответственности…» (Из ст. 10 АК РФ).

«Административной ответственности подлежат лица, достигшие к моменту совершения административного правонарушения шестнадцатилетнего возраста» (ст. 13 АК РФ).

«За совершение административных правонарушений могут применяться следующие административные взыскания:

1. Предупреждение.
2. Штраф.

3. Возмездное изъятие предмета, явившегося орудием совершения или непосредственным объектом административного правонарушения.

4. Конфискация предмета, явившегося орудием совершения или непосредственным объектом административного правонарушения.

5. Лишение социального права, предоставленного данному гражданину (права управления транспортными средствами, права охоты).

6. Исправительные работы.

7. Административный арест...» (Из ст. 24 АК РФ).

Не подлежит административной ответственности лицо, хотя и совершившее административное правонарушение согласно Кодексу, но действующее в состоянии крайней необходимости, которая может быть связана с устранением опасности, угрожающей государственному или общественному порядку, правам и свободам граждан, их собственности, установленному порядку управления, если эта опасность при сложившихся обстоятельствах не могла быть устранена другими средствами и если причиненный вред является менее значительным, чем предотвращенный вред.

Не подлежит административной ответственности также лицо, хотя и совершившее административное правонарушение, но действующее в состоянии необходимой обороны, которая может быть связана с защитой государственного или общественного порядка, прав и свобод граждан, установленного порядка управления от противоправного посягательства путем причинения посягающему вреда, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны.

Преступлением признается виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным Кодексом под угрозой наказания.

Не является преступлением действие (бездействие), хотя формально и содержащее признаки какого-либо деяния, предусмотренного Уголовным Кодексом, но в силу малозначительности не представляющее общественной опасности.

В зависимости от характера и степени общественной опасности деяния подразделяются на преступления небольшой тяжести, преступления средней тяжести, тяжкие преступления и особо тяжкие преступления.

<u>Преступлениями небольшой тяжести</u> признаются умышленные и неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает двух лет лишения свободы.

<u>Преступлениями средней тяжести</u> признаются умышленные и неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы, и неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным Кодексом, превышает два года лишения свободы.

<u>Тяжкими преступлениями</u> признаются умышленные и неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает десяти лет лишения свободы.

<u>Особо тяжкими преступлениями</u> признаются умышленные деяния, за совершение которых предусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок свыше десяти лет или более строгое наказание.

Лица, совершившие преступления, равны перед законом и подлежат уголовной ответственности независимо от пола, расы,

национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств.

Лицо подлежит уголовной ответственности только за те общественно опасные действия (бездействие) и наступившие общественно опасные последствия, в отношении которых установлена его вина.

«Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста.

Лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности за убийство (статья 105), умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (статья 111), умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (статья 112), похищение человека (статья 126), изнасилование (статья 131), насильственные действия сексуального характера (статья 132), кражу (статья 158), грабеж (статья 161), разбой (статья 162), вымогательство (статья 163), неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения (статья 166), умышленные уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах (часть вторая статьи 167), терроризм (статья 205), захват заложника (статья 206), заведомо ложное сообщение об акте терроризма (статья 207), хулиганство при отягчающих обстоятельствах (части вторая и третья статьи 213), вандализм (статья 214), хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств (статья 226), хищение либо вымогательство наркотических средств или

психотропных веществ (статья 229), приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения (статья 267).

Если несовершеннолетний достиг возраста, предусмотренного частями первой или второй настоящей статьи, но вследствие отставания в психическом развитии, не связанном с психическим расстройством, во время совершения общественно опасного деяния не мог в полной мере осознавать фактический характер и общественную опасность своих действий (бездействия) либо руководить ими, он не подлежит уголовной ответственности».

Приведем эти и некоторые другие статьи УК РФ, определяющие конкретные составы преступлений и меры наказаний за них.

СТАТЬЯ 105. Убийство

1. Убийство, то есть умышленное причинение смерти другому человеку, -

наказывается лишением свободы на срок от шести до пятнадцати лет.

2. Убийство:

а) двух или более лиц;

б) лица или его близких в связи с осуществлением данным лицом служебной деятельности или выполнением общественного долга;

в) лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии, а равно сопряженное с похищением человека либо захватом заложника;

г) женщины, заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности;

д) совершенное с особой жестокостью;

е) совершенное общеопасным способом;

ж) совершенное группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

з) из корыстных побуждений или по найму, а равно сопряженное с разбоем, вымогательством или бандитизмом;

и) из хулиганских побуждений;

к) с целью скрыть другое преступление или облегчить его совершение, а равно сопряженное с изнасилованием или насильственными действиями сексуального характера;

л) по мотиву национальной, расовой, религиозной ненависти или вражды либо кровной мести;

м) в целях использования органов или тканей потерпевшего;

н) совершенное неоднократно, -

наказывается лишением свободы на срок от восьми до двадцати лет либо смертной казнью или пожизненным лишением свободы.

СТАТЬЯ 110. Доведение до самоубийства

Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего -

наказывается ограничением свободы на срок до трех лет или лишением свободы на срок до пяти лет.

СТАТЬЯ 111. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью

1. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, опасного для жизни человека, или повлекшего за собой потерю зрения, речи, слуха или какого-либо органа либо утрату органом его функций, прерывание беременности, психическое расстройство, психическое расстройство, заболевание наркоманией или токсикоманией, или выразвшегося в

неизгладимом обезображивании лица, или вызвавшего значительную стойкую утрату общей работоспособности не менее чем на одну треть или заведомо для виновного полную утрату профессиональной трудоспособности, -

наказывается лишением свободы на срок от двух до восьми лет.

2. Те же деяния, совершенные:

а) в отношении лица или его близких в связи с осуществлением данным лицом служебной деятельности или выполнением общественного долга;

б) с особой жестокостью, издевательством или мучениями для потерпевшего, а равно в отношении лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии;

в) общеопасным способом;

г) по найму;

д) из хулиганских побуждений;

е) по мотиву национальной, расовой, религиозной ненависти или вражды;

ж) в целях использования органов или тканей потерпевшего, -

наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они совершены:

а) группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) в отношении двух или более лиц;

в) неоднократно или лицом, ранее совершившим убийство, предусмотренное статьей 105 настоящего Кодекса, -

наказываются лишением свободы на срок от пяти до двенадцати лет.

4. Деяния, предусмотренные частями первой, второй или третьей настоящей статьи, повлекшие по неосторожности смерть потерпевшего, -

наказываются лишением свободы на срок от пяти до пятнадцати лет.

СТАТЬЯ 112. Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью

1. Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью неопасного для жизни человека и не повлекшего последствий, указанных в статье 111 настоящего Кодекса, но вызвавшего длительное расстройство здоровья или значительную стойкую утрату общей трудоспособности менее чем на одну треть, -

наказывается арестом на срок от трех до шести месяцев или лишением свободы на срок до трех лет.

2. То же деяние, совершенное:

а) в отношении двух или более лиц;

б) в отношении лица или его близких в связи с осуществлением данным лицом служебной деятельности или выполнением общественного долга;

в) с особой жестокостью, издевательством или мучениями для потерпевшего, а равно в отношении лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии;

г) группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

д) из хулиганских побуждений;

е) по мотиву национальной, расовой, религиозной ненависти или вражды;

ж) неоднократно либо лицом, ранее совершившим умышленное причинение тяжкого вреда здоровью или убийство, предусмотренное статьей 105 настоящего Кодекса, -

наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.

СТАТЬЯ 115. Умышленное причинение легкого вреда здоровью

Умышленное причинение легкого вреда здоровью, вызвавшего кратковременное расстройство здоровья или незначительную стойкую утрату общей трудоспособности, -

наказывается штрафом в размере от пятидесяти до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок от двух до четырех месяцев.

СТАТЬЯ 116. Побои

Нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль, но не повлекших последствий, указанных в статье 115 настоящего Кодекса,

наказываются штрафом в размере до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо обязательными работами на срок от ста двадцати до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до шести месяцев, либо арестом на срок до трех месяцев.

СТАТЬЯ 117. Истязание

1. Причинение физических или психических страданий путем систематического нанесения побоев либо иными насильственными Действиями, если это не повлекло последствий, указанных в статьях 111 и 112 настоящего Кодекса, -

наказывается лишением свободы на срок до трех лет.

2. То же деяние, совершенное:

а) в отношении двух или более лиц;

б) в отношении лица или его близких в связи с осуществлением данным лицом служебной деятельности или выполнением общественного долга;

в) в отношении женщины, заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности;

г) в отношении заведомо несовершеннолетнего или лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии либо в материальной или иной зависимости от виновного, а равно лица, похищенного либо захваченного в качестве заложника;

д) с применением пытки;

е) группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

ж) по найму;

з) по мотиву национальной, расовой, религиозной ненависти или вражды,-

наказывается лишением свободы на срок от трех до семи лет.

СТАТЬЯ 119. Угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью

Угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью, если имелись основания опасаться осуществления этой угрозы, -

наказывается ограничением свободы на срок до двух лет, либо арестом на срок от четырех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

СТАТЬЯ 121. Заражение венерической болезнью

1. Заражение другого лица венерической болезнью лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, -

наказывается штрафом в размере от двухсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до пяти месяцев, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев.

2. То же деяние, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении заведомо несовершеннолетнего, -

наказывается штрафом в размере от пятисот до семисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от пяти до семи месяцев либо лишением свободы на срок до двух лет.

СТАТЬЯ 122. Заражение ВИЧ-инфекцией

1. Заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией -

наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.

2. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, -

наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.

3. Деяние, предусмотренное частью второй настоящей статьи, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении заведомо несовершеннолетнего, -

наказывается лишением свободы на срок до восьми лет.

4. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей -

наказывается лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

СТАТЬЯ 124. Неоказание помощи больному

1. Неоказание помощи больному без уважительных причин лицом, обязанным ее оказывать в соответствии с законом или со специальным правилом, если это повлекло по неосторожности причинение средней тяжести вреда здоровью больного, -

наказывается штрафом в размере от пятидесяти до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок от двух до четырех месяцев.

2. То же деяние, если оно повлекло по неосторожности смерть больного либо причинение тяжкого вреда его здоровью, - наказывается лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

СТАТЬЯ 125. Оставление в опасности

Заведомое оставление без помощи лица, находящегося в опасном для жизни или здоровья состоянии и лишенного возможности принять меры к самосохранению по малолетству, старости, болезни или вследствие своей беспомощности, в случаях, если виновный имел возможность оказать помощь этому лицу и был обязан иметь о нем заботу либо сам поставил его в опасное для жизни или здоровья состояние, -

наказывается штрафом в размере от пятидесяти до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо обязательными работами на срок от ста двадцати до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев.

СТАТЬЯ 126. Похищение человека

1 Похищение человека –

наказывается лишением свободы на срок от четырех до восьми лет.

2. То же деяние, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия;

г) с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия;

д) в отношении заведомо несовершеннолетнего;

е) в отношении женщины, заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности;

ж) в отношении двух или более лиц;

з) из корыстных побуждений, -

называется лишением свободы на срок от пяти до десяти лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они:

а) совершены организованной группой;

б) совершены лицом, ранее судимым за преступления, предусмотренные настоящей статьей, а также за незаконное лишение свободы или захват заложника;

в) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, -

наказываются лишением свободы на срок от восьми до двадцати лет.

Примечание.

Лицо, добровольно освободившее похищенного, освобождается от уголовной ответственности, если в его действиях не содержится иного состава преступления.

СТАТЬЯ 129. Клевета

1. Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию,-

наказывается штрафом в размере от пятидесяти до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо обязательными работами на срок от ста двадцати до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года.

2. Клевета, содержащаяся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации, -

наказывается штрафом в размере от ста до двухсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного до двух месяцев, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев.

3. Клевета, соединенная с обвинением лица в совершении тяжкого или особо тяжкого преступления, -

наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок от четырех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.

СТАТЬЯ 130. Оскорбление

1. Оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме, -

наказывается штрафом в размере до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо

обязательными работами на срок до ста двадцати часов, либо исправительными работами на срок до шести месяцев.

2. Оскорбление, содержащееся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации, -

наказывается штрафом в размере до двухсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух месяцев, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года.

СТАТЬЯ 131. Изнасилование

1. Изнасилование, то есть половое сношение с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшей или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшей, -

наказывается лишением свободы на срок от трех до шести лет.

2. Изнасилование:

а) совершенное неоднократно или лицом, ранее совершившим насильственные действия сексуального характера;

б) совершенное группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) соединенное с угрозой убийством или причинением тяжкого вреда здоровью, а также совершенное с особой жестокостью по отношению к потерпевшей или к другим лицам;

г) повлекшее заражение потерпевшей венерическим заболеванием;

д) заведомо несовершеннолетней -

наказывается лишением свободы на срок от четырех до десяти лет.

3. Изнасилование:

а) повлекшее по неосторожности смерть потерпевшей;

б) повлекшее по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью потерпевшей, заражение ее ВИЧ-инфекцией или иные тяжкие последствия;

в) потерпевшей, заведомо не достигшей четырнадцатилетнего возраста, -

наказывается лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет.

СТАТЬЯ 132. Насильственные действия сексуального характера

1. Мужеложство, лесбиянство или иные действия сексуального характера с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего (потерпевшей) -

наказываются лишением свободы на срок от трех до шести лет.

2. Те же деяния:

а) совершенные неоднократно или лицом, ранее совершившим изнасилование;

б) совершенные группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) соединенные с угрозой убийством или причинением тяжкого вреда здоровью, а также совершенные с особой жестокостью по отношению к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам;

г) повлекшие заражение потерпевшего (потерпевшей) венерическим заболеванием;

д) совершенные в отношении заведомо несовершеннолетнего (несовершеннолетней), -

наказываются лишением свободы на срок от четырех до десяти лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они:

а) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего (потерпевшей);

б) повлекли по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью потерпевшего (потерпевшей), заражение его (ее) ВИЧ-инфекцией или иные тяжкие последствия;

в) совершены в отношении лица, заведомо не достигшего четырнадцатилетнего возраста, -

наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет.

СТАТЬЯ 133. Понуждение к действиям сексуального характера

Понуждение лица к половому сношению, мужеложству, лесбиянству или совершению иных действий сексуального характера путем шантажа, угрозы уничтожением, повреждением или изъятием имущества либо с использованием материальной или иной зависимости потерпевшего (потерпевшей) -

наказывается штрафом в размере от двухсот до трехсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы иного дохода осужденного за период от двух до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до одного года.

СТАТЬЯ 134. Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим четырнадцатилетнего возраста

Половое сношение, мужеложство или лесбиянство, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста,

с лицом, заведомо не достигшим четырнадцатилетнего возраста, -

наказывается ограничением свободы на срок до трех лет или лишением свободы на срок до четырех лет.

СТАТЬЯ 135. Развратные действия

Совершение развратных действий без применения насилия в отношении лица, заведомо не достигшего четырнадцатилетнего возраста, -

наказывается штрафом в размере от трехсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от трех до пяти месяцев, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до трех лет.

СТАТЬЯ 158. Кража

1. Кража, то есть тайное хищение чужого имущества, -

наказывается штрафом в размере от двухсот до семисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до семи месяцев, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одно года до двух лет, либо арестом на срок от четырех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.

2. Кража, совершенная:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) с незаконным проникновением в жилище, помещение либо иное хранилище;

г) с причинением значительного ущерба гражданину, -

наказывается штрафом в размере от семисот до одной тысячи минимальных размеров оплаты труда или в размере

заработной платы или иного дохода осужденного за период от семи месяцев до одного года либо лишением свободы на срок от двух до шести лет со штрафом в размере до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца либо без такового.

3. Кража, совершенная:

а) организованной группой;

б) в крупном размере;

в) лицом, ранее два или более раза судимым за хищение либо вымогательство, -

наказывается лишением свободы на срок от пяти до десяти лет с конфискацией имущества или без таковой.

Примечания.

1. Под хищением в статьях настоящего Кодекса понимается совершенное с корыстной целью противоправное безвозмездное изъятие и (или) обращение чужого имущества в пользу виновного или других лиц, причинившие ущерб собственнику или иному владельцу этого имущества.

2. Крупным размером в статьях настоящей главы признается стоимость имущества, в пятьсот раз превышающая минимальный размер оплаты труда, установленный законодательством Российской Федерации на момент совершения преступления.

3. Неоднократным в статьях 158-166 настоящего Кодекса признается совершение преступления, если ему предшествовало совершение одного или более преступлений, предусмотренных этими статьями, а также статьями 209, 221, 226 и 229 настоящего Кодекса.

4. Лицом, ранее судимым за хищение либо вымогательство, в статьях настоящей главы, а также в других статьях

настоящего Кодекса признается лицо, имеющее судимость за одно или несколько преступлений, предусмотренных статьями 158-164, 209, 221, 226 и 229 настоящего Кодекса.

СТАТЬЯ 159. Мошенничество

1. Мошенничество, то есть хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребления доверием, -

наказывается штрафом в размере от двухсот до семисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до семи месяцев, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от четырех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.

2. Мошенничество, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) лицом с использованием своего служебного положения;

г) с причинением значительного ущерба гражданину, -

наказывается штрафом в размере от семисот до одной тысячи минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от семи месяцев до одного года либо лишением свободы на срок от двух до шести лет со штрафом в размере до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца либо без такового.

3. Мошенничество, совершенное:

а) организованной группой;

б) в крупном размере;

в) лицом, ранее два или более раза судимым за хищение либо вымогательство, -

наказывается лишением свободы на срок от пяти до десяти лет с конфискацией имущества или без таковой.

СТАТЬЯ 161. Грабеж

1. Грабеж, то есть открытое хищение чужого имущества, -

наказывается исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от четырех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до четырех лет.

2. Грабеж, совершенный:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) с незаконным проникновением в жилище, помещение либо иное хранилище;

г) с применением насилия, неопасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия;

д) с причинением значительного ущерба гражданину, -

наказывается лишением свободы на срок от трех до семи лет со штрафом в размере до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца либо без такового.

3. Грабеж, совершенный:

а) организованной группой;

б) в крупном размере;

в) лицом, ранее два или более раза судимым за хищение либо вымогательство, -

наказывается лишением свободы на срок от шести до двенадцати лет с конфискацией имущества.

СТАТЬЯ 162. Разбой

1. Разбой, то есть нападение в целях хищения чужого имущества, совершенное с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, -

наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет с конфискацией имущества или без таковой.

2. Разбой, совершенный:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) с незаконным проникновением в жилище, помещение либо иное хранилище;

г) с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия, -

наказывается лишением свободы на срок от семи до двенадцати лет с конфискацией имущества.

3. Разбой, совершенный:

а) организованной группой;

б) в целях завладения имуществом в крупном размере;

в) с причинением тяжкого вреда здоровью потерпевшего;

г) лицом, ранее два или более раза судимым за хищение либо вымогательство, -

наказывается лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет с конфискацией имущества.

СТАТЬЯ 163. Вымогательство

1. Вымогательство, то есть требование передачи чужого имущества или права на имущество или совершения других действий имущественного характера под угрозой применения насилия либо уничтожения или повреждения чужого имущества, а равно под угрозой распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких, либо иных сведений,

которые могут причинить существенный вред правам или законным интересам потерпевшего или его близких, -

наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до четырех лет со штрафом в размере до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца либо без такового.

2. Вымогательство, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) с применением насилия, -

наказывается лишением свободы на срок от трех до семи лет конфискацией имущества или без таковой.

3. Вымогательство, совершенное:

а) организованной группой;

б) в целях получения имущества в крупном размере;

в) с причинением тяжкого вреда здоровью потерпевшего;

г) лицом, ранее два или более раза судимым за хищение либо вымогательство, -

наказывается лишением свободы на срок от семи до пятнадцати лет с конфискацией имущества.

СТАТЬЯ 164. Хищение предметов, имеющих особую ценность

1. Хищение предметов или документов, имеющих особую историческую, научную, художественную или культурную ценность, независимо от способа хищения, -

наказывается лишением свободы на срок от шести до десяти лет с конфискацией имущества или без таковой.

2. То же деяние:

а) совершенное группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) совершенное неоднократно;

в) повлекшее уничтожение, порчу или разрушение предметов или документов, указанных в части первой настоящей статьи, -

наказывается лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет с конфискацией имущества.

СТАТЬЯ 166. Неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения

1. Неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения (угон) -

наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.

2. То же деяние, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) с применением насилия, неопасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, -

наказывается лишением свободы на срок от трех до семи лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные организованной группой либо причинившие крупный ущерб, -

наказываются лишением свободы на срок от пяти до десяти лет.

4. Деяния, предусмотренные частями первой, второй или третьей настоящей статьи, совершенные с применением

насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, -

наказываются лишением свободы на срок от шести до двенадцати лет.

СТАТЬЯ 167. Умышленное уничтожение или повреждение имущества

1. Умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти деяния повлекли причинение значительного ущерба, -

наказываются штрафом в размере от пятидесяти до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо обязательными работами на срок от ста до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

2. Те же деяния, совершенные путем поджога, взрыва или иным общеопасным способом либо повлекшие по неосторожности смерть человека или иные тяжкие последствия, -

наказываются лишением свободы на срок до пяти лет.

СТАТЬЯ 205. Терроризм

1. Терроризм, то есть совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях, -

наказываются лишением свободы на срок от пяти до десяти лет.

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) с применением огнестрельного оружия, -

наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они совершены организованной группой либо повлекли по неосторожности смерть человека или иные тяжкие последствия, а равно сопряжены с посягательством на объекты использования атомной энергии либо с использованием ядерных материалов, радиоактивных веществ или источников радиоактивного излучения, -

наказываются лишением свободы на срок от десяти до двадцати лет.

Примечание.

Лицо, участвовавшее в подготовке акта терроризма, освобождается от уголовной ответственности, если оно своевременным предупреждением органов власти или иным способом способствовало предотвращению осуществления акта терроризма и если в действиях этого лица не содержится иного состава преступления.

СТАТЬЯ 206. Захват заложника

1. Захват или удержание лица в качестве заложника, совершенные в целях понуждения государства, организации или гражданина совершить какое-либо действие или воздержаться от совершения какого-либо действия как условия освобождения заложника, -

наказываются лишением свободы на срок от пяти до десяти лет.

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) с применением насилия, опасного для жизни или здоровья;

г) с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия;

д) в отношении заведомо несовершеннолетнего;

е) в отношении женщины, заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности;

ж) в отношении двух или более лиц;

з) из корыстных побуждений или по найму, -

наказываются лишением свободы на срок от шести до пятнадцати лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они совершены организованной группой либо повлекли по неосторожности смерть человека или иные тяжкие последствия, -

наказываются лишением свободы на срок от восьми до двадцати лет.

Примечание.

Лицо, добровольно или по требованию властей освободившее заложника, освобождается от уголовной ответственности, если в его действиях не содержится иного состава преступления.

СТАТЬЯ 207. Заведомо ложное сообщение об акте терроризма

Заведомо ложное сообщение о готовящемся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели

людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, -

наказывается штрафом в размере от двухсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до пяти месяцев, исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.

СТАТЬЯ 213. Хулиганство

1. Хулиганство, то есть грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся применением насилия к гражданам либо угрозой его применения, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества, -

наказывается обязательными работами на срок от ста двадцати до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок от шести месяцев до одного года, либо арестом на срок от четырех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

2. То же деяние, если оно:

а) совершено группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) связано с сопротивлением представителю власти либо иному лицу, исполняющему обязанности по охране общественного порядка или пресекающему нарушение общественного порядка;

в) совершено лицом, ранее судимым за хулиганство, -

наказывается обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо лишением свободы на срок до пяти лет.

3. Хулиганство, совершенное с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия, -

наказывается лишением свободы на срок от четырех до семи лет.

СТАТЬЯ 214. Вандализм

Вандализм, то есть осквернение зданий или иных сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных местах, -

наказывается штрафом в размере от пятидесяти до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо обязательными работами на срок от ста двадцати до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок от шести месяцев до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев.

СТАТЬЯ 222. Незаконные приобретение, передача, сбыт, хранение, перевозка или ношение оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств

1. Незаконные приобретение, передача, сбыт, хранение, перевозка или ношение огнестрельного оружия, его основных частей, боеприпасов, взрывчатых веществ или взрывных устройств -

наказываются ограничением свободы на срок до четырех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от двух до четыре лет со штрафом в размере от двухсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до пяти месяцев либо без такового.

2. Те же деяния, совершенные группой лиц по предварительному сговору или неоднократно, -

наказываются лишением свободы на срок от двух до шести лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные организованной группой, -

наказываются лишением свободы на срок от пяти до восьми лет.

4. Незаконные приобретение, сбыт или ношение газового оружия, холодного оружия, в том числе метательного оружия, за исключением тех местностей, где ношение холодного оружия является принадлежностью национального костюма или связано с охотничьим промыслом, -

наказываются обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет со штрафом в размере до двухсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух месяцев либо без такового.

Примечание.

Лицо, добровольно сдавшее предметы, указанные в настоящей статье, освобождается от уголовной ответственности, если в его действиях не содержится иного состава преступления.

СТАТЬЯ 226. Хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств

1. Хищение либо вымогательство огнестрельного оружия, комплектующих деталей к нему, боеприпасов, взрывчатых веществ или взрывных устройств -

наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

2. Хищение либо вымогательство ядерного, химического, биологического или других видов оружия массового поражения, а равно материалов или оборудования, которые могут быть использованы при создании оружия массового поражения, -

наказываются лишением свободы на срок от пяти до десяти лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они совершены:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) лицом с использованием своего служебного положения;

г) с применением насилия, неопасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, -

наказываются лишением свободы на срок от пяти до двенадцати лет с конфискацией имущества или без таковой.

4. Деяния, предусмотренные частями первой, второй или третьей настоящей статьи, если они совершены:

а) организованной группой;

б) с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения таковово насилия;

в) лицом, два или более раза судимым за хищение либо вымогательство, -

наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет с конфискацией имущества.

СТАТЬЯ 228. Незаконные изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ

1. Незаконные приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере -

наказываются лишением свободы на срок до трех лет.

2. Незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ -

наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет с конфискацией имущества или без таковой.

3. Деяния, предусмотренные частью второй настоящей статьи, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере, -

наказываются лишением свободы на срок от пяти до десяти лет с конфискацией имущества или без таковой.

4. Деяния, предусмотренные частями второй или третьей настоящей статьи, совершенные организованной группой либо в отношении наркотических средств или психотропных веществ в особо крупном размере, -

наказываются лишением свободы на срок от семи до пятнадцати лет с конфискацией имущества.

5. Нарушение правил производства, изготовления, переработки, хранения, учета, отпуска, реализации, продажи, распределения, перевозки, пересылки, приобретения, использования, ввоза, вывоза либо уничтожения наркотических средств или психотропных веществ, а также веществ, инструментов или оборудования, используемых для изготовления наркотических средств или психотропных веществ, находящихся под специальным контролем, если это деяние совершено лицом, в обязанности которого входит соблюдение указанных правил, -

наказывается штрафом в размере от двухсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной

платы или иного дохода осужденного за период от двух до пяти месяцев либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

Примечание.

Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства или психотропные вещества и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств или психотропных веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности заданное преступление.

СТАТЬЯ 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ

1. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ -

наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) неоднократно;

в) лицом с использованием своего служебного положения;

г) с применением насилия, неопасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, -

наказываются лишением свободы на срок от шести до десяти лет с конфискацией имущества или без таковой.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они совершены:

а) организованной группой;

б) в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере;

в) с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия;

г) лицом, два или более раза судимым за хищение либо вымогательство, -

наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет с конфискацией имущества.

СТАТЬЯ 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ

1. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ -

наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

2. То же деяние, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) неоднократно;

в) в отношении заведомо несовершеннолетнего либо двух или более лиц;

г) с применением насилия или с угрозой его применения, -

наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, -

наказываются лишением свободы на срок от шести до двенадцати лет.

СТАТЬЯ 245. Жестокое обращение с животными

1. Жестокое обращение с животными, повлекшее их гибель или увечье, если это деяние совершено из хулиганских побуждений, или из корыстных побуждений, или с применением садистских методов, или в присутствии малолетних, -

наказывается штрафом в размере от ста до двухсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного до двух месяцев, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до шести месяцев.

2. То же деяние, совершенное группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой либо неоднократно, -

наказывается штрафом в размере от пятисот до восьмисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от пяти до восьми месяцев либо лишением свободы на срок до двух лет.

СТАТЬЯ 267. Приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения

1. Разрушение, повреждение или приведение иным способом в негодное для эксплуатации состояние транспортного средства, путей сообщения, средств сигнализации или связи либо другого транспортного оборудования, а равно блокирование транспортных коммуникаций, если эти деяния повлекли по неосторожности причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью человека либо причинение крупного ущерба, -

наказываются штрафом в размере от четырехсот до семисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от четырех до семи месяцев либо лишением свободы на срок до четырех лет.

2. Те же деяния, повлекшие по неосторожности смерть человека, -

наказываются лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

3. Деяния, предусмотренные частью первой настоящей статьи, повлекшие по неосторожности смерть двух или более лиц, -

наказываются лишением свободы на срок от шести до десяти лет.

СТАТЬЯ 268. Нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта

1. Нарушение пассажиром, пешеходом или другим участником движения правил безопасности движения или эксплуатации транспортных средств, если это деяние повлекло по неосторожности причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью человека, -

наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок от двух до четырех месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

2. То же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека, -

наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на тот же срок.

3. Деяние, предусмотренное частью первой настоящей статьи, повлекшее по неосторожности смерть двух или более лиц, -

наказывается лишением свободы на срок от четырех до восьми лет.

СТАТЬЯ 272. Неправомерный доступ к компьютерной информации

1. Неправомерный доступ к охраняемой законом компьютерной информации, то есть информации на машинном носителе, в электронно-вычислительной машине (ЭВМ), системе ЭВМ или их сети, если это деяние повлекло уничтожение, блокирование, модификацию либо копирование информации, нарушение работы ЭВМ, системы ЭВМ или их сети, -

наказывается штрафом в размере от двухсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до пяти месяцев, либо исправительными работами на срок от шести месяцев до одного года, либо лишением свободы на срок до двух лет.

2. То же деяние, совершенное группой лиц по предварительному сговору или организованной группой либо лицом с использованием своего служебного положения, а равно имеющим доступ к ЭВМ, системе ЭВМ или их сети, -

наказывается штрафом в размере от пятисот до восьмисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от пяти до восьми месяцев, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет.

СТАТЬЯ 273. Создание, использование и распространение вредоносных программ для ЭВМ

1. Создание программ для ЭВМ или внесение изменений в существующие программы, заведомо приводящих к несанкционированному уничтожению, блокированию, модификации либо копированию информации, нарушению работы ЭВМ, системы ЭВМ или их сети, а равно использование либо распространение таких программ или машинных носителей с такими программами -

наказываются лишением свободы на срок до трех лет со штрафом в размере от двухсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до пяти месяцев.

2. Те же деяния, повлекшие по неосторожности тяжкие последствия, -

наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

СТАТЬЯ 274. Нарушение правил эксплуатации ЭВМ, системы ЭВМ или их сети

1. Нарушение правил эксплуатации ЭВМ, системы ЭВМ или их сети лицом, имеющим доступ к ЭВМ, системе ЭВМ или их сети, повлекшее уничтожение, блокирование или модификацию охраняемой законом информации ЭВМ, если это деяние причинило существенный вред, -

наказывается лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо ограничением свободы на срок до двух лет.

2. То же деяние, повлекшее по неосторожности тяжкие последствия, -

наказывается лишением свободы на срок до четырех лет.

СТАТЬЯ 328. Уклонение от прохождения военной и альтернативной гражданской службы

1. Уклонение от призыва на военную службу при отсутствии законных оснований для освобождения от этой службы -

наказывается штрафом в размере от двухсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до пяти

месяцев, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

2. Уклонение от прохождения альтернативной гражданской службы лиц, освобожденных от военной службы, -

наказывается штрафом в размере от ста до двухсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного до двух месяцев, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо арестом на срок от трех до шести месяцев.

* * *

Конечно, в этом параграфе приведены только отдельные статьи Уголовного кодекса Российской Федерации. Однако даже этот минимум, на наш взгляд, полезен для того, чтобы взглянуть сквозь призму закона на возможные действия, свои или чужие. Ну а если, вдобавок ко всему, знание этих законов будет способствовать удержанию от противоправных действий, то мы будем считать свою задачу выполненной и цель достигнутой.

Вопросы и задания

1. Что означает административная и уголовная ответственность?
2. Что такое административный проступок?
3. Когда наступает административная ответственность за правонарушение?
4. Кто подлежит административной ответственности?
5. Какие административные взыскания могут применяться за совершение административных правонарушений?
6. В каких случаях лицо не подлежит административной ответственности?
7. Что такое преступление?
8. Кто подлежит уголовной ответственности?

9. В каких случаях подлежат уголовной ответственности лица в возрасте от четырнадцати до шестнадцати лет?
10. О чем говорится в статье 105 (110, 111, 112, 115, 116, 117, 119, 121, 122, 124, 125, 126, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 158, 159, 161, 162, 163, 164, 166, 167, 205, 206, 207, 213, 214, 222, 226, 228, 229, 230, 245, 267, 268, 272, 273, 274, 328) УК РФ?

Литература по VII разделу

1. Бэскинд Э. Энциклопедия личной безопасности. - М.: Аквариум, 1994.

2. Гаткин Е. Мегаполис: жизнь без риска. Безопасное существование женщины. - М.: КИТ, 1994.

3. Гостюшин А. Защити себя и близких. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1997.

4. Гуров Г. и др. Азбука защиты от преступников. - М.: МКП «Ассоциация-Олимп». 1992.

5. Дубягин Ю.П., Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления. - М.: Пихта, 1997.

6. Займитесь собой: пособие по саморегуляции и самосовершенствованию/Сост. В.М. Котельников. – М.: Издательский дом МСП, 1996.

7. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель/Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. – 2-е изд., испр. – М.: Культура и традиции, 1994.

8. Полянский Э. Формула безопасности. - М.: Юридическая литература, 1991.

9. Справочник частного охранника. - М.: Объединенная редакция МВД России, 1997.

10. Уголовный кодекс РФ.

11. Цвилюк Г. Школа безопасности. - М.: ЭКСМО, 1995.

12. Школа выживания. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ, ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ

(часть I)

А

Абстиненция – особое физическое и психическое состояние алкоголиков и наркоманов после внезапного и полного прекращения употребления ими алкоголя или привычного наркотика.

Авария - непредвиденный выход из строя, разрушение, повреждение или крушение здания, сооружения, транспортного средства, машины, станка вследствие нарушений технологических процессов, вызванных различными, чаще субъективными (зависящими от человека) факторами.

Авитаминоз – заболевание, вызываемое резким недостатком витаминов в организме.

Административная ответственность – юридическая ответственность за административный проступок (правонарушение).

Административный проступок – противоправное, виновное действие или бездействие, посягающее на государственный или общественный порядок, права и свободы граждан, на установленный порядок управления.

Адреналин – гормон мозгового вещества надпочечников или искусственно полученный аналог его; повышает обмен вещества в организме, увеличивает содержание сахара в крови, повышает кровяное давление (суживает мелкие кровеносные сосуды), учащает дыхание, сердцебиение, замедляет перистальтику кишок и т.д.; применяется как лекарственное средство при кровотечениях, бронхиальной астме, при падении кровяного давления и др.

Алкоголизм – заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним и приводящее к психическим и физическим расстройствам.

Аллергия – измененная реактивность организма к повторным воздействиям на него различных раздражителей (микробов, чужеродных белков и др.); выражается понижением или повышением чувствительности; аллергией обусловлено развитие ряд аллергических болезней.

Аммиак – бесцветный газ с едким запахом «нашатырного спирта», соединение азота с кислородом; применяется на объектах, где используются холодильные установки (мясокомбинаты, овощные базы, рыбоконсервные заводы), а также при производстве удобрений и другой химической продукции.

Ангина – острое заразное заболевание с преимущественным поражением небных миндалин.

Анемия – заболевания, характеризующиеся уменьшением количества эритроцитов – красных кровяных клеток и снижением содержания гемоглобина в крови.

Антибиотики – биологически активные вещества микробного, животного, растительного происхождения (а также синтезированные), могущие подавлять жизнеспособность организмов.

Антисанитарный – противоречащий правилам санитарии, грязный и вредный для здоровья.

Антисептики – химические вещества, вызывающие гибель микробов при соприкосновении с ними.

Аппендицит – воспаление червеобразного отростка (аппендикса) слепой кишки.

Асептика – предупреждение заражения раны обеззараживанием физическими и химическими методами всех предметов, соприкасавшихся с ней.

Ассоциация – связь между отдельными представлениями, при которой одно из представлений вызывает другое.

Астма – периодически повторяющиеся приступы одышки, удушья при некоторых заболеваниях сердца, а также вследствие судорожного сужения бронхов или набухания их слизистой оболочки.

Асфикция – удушье, болезненный процесс, связанный с недостаточностью кислорода в крови и тканях человека и животного; характеризуется тяжелым расстройством дыхания и кровообращения вплоть до полной их остановки.

Атеросклероз – заболевание людей, характеризующееся поражением всей артериальной системы; в артериях происходит отложение холестерина и разрастание соединительной ткани в виде бляшек, вызывающих сужение просвета артерий и ухудшение кровоснабжения органов.

Атмосфера – газообразная оболочка Земли и других небесных тел: планет, Солнца и звезд.

Атропин – ядовитое вещество (алкалоид), получаемое из растений семейства пасленовых (беладонны, белены, дурмана); применяется как болеутоляющее средство при язвенной болезни, как противоядие при отравлении морфином и другими ядами, а также для расширения зрачка при исследовании глаз.

Атрофия – прижизненное уменьшение размеров органа или ткани организма животных и человека, сопровождающееся нарушением или прекращением их функции.

Б

Базедова болезнь – заболевание, характеризующееся увеличение щитовидной железы, повышением ее функции и

отравлением организма ее гормоном; проявляется слабостью, раздражительностью, нарушением сердечной деятельности.

Бактерии – группа (тип) микроскопических, преимущественно одноклеточных организмов, обладающих клеточной стенкой, но не имеющих оформленного ядра, размножающихся делением.

Бактерицидный – убивающий бактерии.

Безопасность - состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних или внешних угроз или опасностей.

Бешенство – вирусное заболевание, характеризующееся тяжелым поражением нервной системы.

Бланширование – кратковременная обработка горячей водой или паром пищевых продуктов, главным образом растительного происхождения для сохранения их натурального вида.

Болезнь – расстройство здоровья, нарушение деятельности организма.

Ботулизм – тяжелое инфекционное заболевание, сопровождающееся явлениями общего отравления организма; вызывается пищевыми продуктами (колбасой, рыбой и т.п.), зараженными бактериями ботулинус.

Бронхи – разветвления дыхательного горла.

Бронхит – распространенное заболевание, характеризующееся воспалением бронхов.

Бронхоэктазия – хроническое заболевание, характеризующееся образованием расширений бронхов.

Буран – снежная буря, метель в степи.

Буря – ливень, сопровождающийся сильным ветром шквального характера, что может легко вызвать паводок в реке, наводнение или сель.

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

В

Вакцина – препарат из микроорганизмов или продуктов их жизнедеятельности, применяемый для предохранительных или лечебных прививок против инфекционных болезней.

Венерические болезни – заразные болезни, передающиеся преимущественно половым путем.

Ветер – движение, перемещение воздуха параллельно земной поверхности, возникающее в результате неравномерного распределения тепла и атмосферного давления и направленное из зоны высокого давления в зону низкого давления.

Взрыв – освобождение большого количества энергии в ограниченном объеме за короткий промежуток времени; мгновенное разрушение чего-нибудь, сопровождающееся образованием сильно нагретых, с высоким давлением газов; звук, сопровождающий такое разрушение.

Визуализация – представление физического явления или процесса в форме, удобной для зрительного восприятия.

Внешнее облучение – облучение тела от находящегося вне его источника ионизирующего облучения.

Внутреннее облучение – облучение за счет вдыхаемой радиоактивной пыли, а также за счет радиоактивных веществ, попадающих внутрь организма с водой и пищей.

Возгорание – возникновение горения под воздействием источника зажигания.

Воля – способность достигать поставленных перед собой целей.

Вор – преступник, занимающийся кражами.

Воспламенение – возникновение горения под воздействием источника зажигания.

Вирусы – возбудители инфекционных болезней растений, животных и человека, размножающиеся только внутри живых клеток; вирусы мельче известных микробов.

Витамины – 1) органические вещества, необходимые (в незначительных количествах) для нормальной жизнедеятельности (и даже для самого существования) организма человека и животных; 2) медицинские препараты, содержащие эти вещества.

ВИЧ-инфекция – инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека.

Воля – способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели.

Вулкан – геологические образование – коническая гора с кратером на вершине, через который из недр земли время от времени извергается огонь, лава, пепел, горячие газы, пары воды и обломки горных пород.

Вывих – стойкое смещение суставных концов костей, вызывающее нарушение функции сустава.

Выносливость - способность человека продолжительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне.

Вьюга - снежная буря с воющим ветром и слепящим снегом.

Г

Гангрена – омертвление тканей с последующим присоединением инфекции.

Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка.

Гашиш – наркотик из индийской конопли.

Гематома – кровяная опухоль, ограниченное стенками естественной полости или тканями скопление крови, образующееся при повреждении кровеносных сосудов.

Гемоглобин – красный пигмент крови, переносящий кислород от органов дыхания к тканям.

Геморрой – расширение вен нижней части прямой кишки в виде узлов, иногда кровоточащих, воспаляющихся и ущемляющихся в заднем проходе.

Гепатит – воспалительное заболевание печени.

Героин – сильнодействующий наркотик, вырабатываемый из опийного мака.

Гибкость - качество, выражающееся в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой.

Гипертиреоз – повышение функции щитовидной железы, выражающееся в увеличении производства ею гормона тироксина.

Гипертоническая болезнь – одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы, характерным признаком которого является повышение артериального давления (гипертензия) вследствие нарушения регуляции сосудистого тонуса.

Гипотензивные средства – лекарства, снижающие кровяное давление.

Гипотонический – имеющий пониженное давление.

Глаукома – заболевание глаз, основными признаками которого являются повышение внутриглазного давления и снижение зрения.

Гонококк – микроб, возбудитель гонореи.

Гонорея – иначе триппер – заразная венерическая болезнь – гнойное воспаление мочеполовых органов.

Горение – химическая реакция окисления, сопровождающаяся выделением теплоты и света.

Горючие вещества – вещества, способные самостоятельно гореть после изъятия источника загорания; могут быть в твердом, жидком и газообразном состоянии.

Грабеж – открытое похищение чужого имущества.

Грибки – одно- или многоклеточные микроорганизмы растительного происхождения.

Грипп – острое заразное, быстро распространяющееся заболевание, вызываемое вирусами и характеризующееся поражением органов дыхания, нервной, а иногда и сердечно-сосудистой системы.

Гроза – бурное ненастье с дождем, громом и молниями.

Гюрза – ядовитая змея семейства гадюк.

Д

Дамба – гидротехническое сооружение в виде вала (из земли, камня и бетона); предохраняет берег от затопления и размывания, служит для удержания воды в водохранилище, для прокладки пути над водой и т.п.

Дегазация – удаление или обезвреживание (уничтожение, нейтрализация) вредных газов, отравляющих веществ.

Деградация – постепенное ухудшение, вырождение, упадок, движение назад.

Дезактивация – удаление радиоактивных загрязнений с поверхности различных предметов, сооружений и т.д.

Дезинсекция – уничтожение вредных насекомых специальными средствами.

Дезинфекция – обеззараживание – уничтожение болезнетворных микроорганизмов специальными средствами.

Декомпрессия – разряжение воздуха в салоне самолета при нарушении его герметичности.

Депрессия – угнетенное, подавленное психическое состояние.

Дерматит – воспаление кожи.

Дефекация – испражнение, физиологический акт очищения кишечника, удаления каловых масс.

Диабет сахарный – болезнь, сопровождающаяся нарушением углеводного обмена, сахар не усваивается и выделяется с мочой.

Диагноз – определение существа болезни и состояния больного на основании его всестороннего медицинского исследования.

Диета – специально установленный режим питания.

Дизентерия – острая инфекционная кишечная болезнь с интоксикацией и поносом.

Диспансер – специальное лечебно-профилактическое учреждение, в задачи которого входит выявление больных с ранними формами некоторых заболеваний, лечение заболевших, систематическое наблюдение за состоянием здоровья определенных групп населения в целях предупреждения или распространения этих болезней.

Диспепсия – нарушение пищеварения.

Дифтерия – острое инфекционное заболевание, протекающее с явлениями общего отравления (интоксикации), воспалением зева, реже слизистых оболочек носа, гортани, трахеи, с образованием пленчатых налетов.

Дозиметр – прибор для определения дозы поглощенного ионизирующего излучения при его воздействии на живой организм.

Дыхание – процесс поглощения кислорода и выделения углекислого газа живыми организмами.

З

Закаливание – комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий.

Закон – 1) связи и взаимозависимость каких-нибудь явлений действительности; необходимое и устойчивое отношение между явлениями; 2) постановление государственной власти, нормативный акт, принятый государственной властью; установленные государственной властью общеобязательные правила.

Зарядка – совокупность оздоровительных гимнастических упражнений.

Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

Здравоохранение – охрана здоровья населения, предупреждение и лечение болезней и поддержание общественной гигиены и санитарии.

Землетрясение – подземные толчки и колебание отдельных участков земной поверхности, вызванные естественными процессами, происходящими в земной коре.

Зона химического заражения – территория или акватория, в пределах которой распространены опасные химические вещества в концентрациях и количествах, создающих опасность для жизни и здоровья людей, для сельскохозяйственных животных и растений в течение того или иного времени.

И

Идиотизм – обиходное название врожденного слабоумия.

Извержение вулкана – выброс из конической горы с кратером на вершине огня, лавы, пепла, горючих газов, паров воды, обломков горных пород.

Имидж – внешний вид, умение держаться с людьми, способность оказывать на них эмоционально-психологическое влияние.

Иммобилизация – создание неподвижности (покоя) какой-либо части тела при переломах, вывихах и различных заболеваниях наложением отвердевающих повязок, шин и другими способами.

Иммунизация – создание искусственного иммунитета (главным образом невосприимчивости по отношению к какой-либо болезни); достигается введением в организм убитых или ослабленных возбудителей той же болезни либо кровяной сыворотки вакцинированных животных.

Иммунитет – невосприимчивость организма по отношению к возбудителям болезней или определенным ядам.

Импотенция – половое бессилие.

Ингаляция – лечение вдыханием распыленных лекарственных веществ, паров, насыщенных такими веществами.

Инсектициды – химические средства борьбы с вредными насекомыми.

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, сопровождающееся потерей сознания и параличами, малокровием мозговой ткани или кровоизлиянием в нее.

Инфаркт – очаг омертвления в органе, развивающийся вследствие прекращения кровоснабжения при спазме или закупорке питающего сосуда.

Инфекция – заражение организма человека болезнетворными микробами.

Ионы – электрически заряженные атомы или группы атомов.

Истерика – нервный припадок, выражающийся в неожиданных переходах от смеха к слезам и т.п.

Истерия – функциональное нервно-психическое заболевание (невроз), проявляющееся самыми разнообразными расстройствами со стороны психики, двигательной сферы, чувствительности и т.п.

Ишемия – местное обескровливание ткани в результате сужения просвета питающей ее артерии.

Й

Йод – химический элемент, черно-серые кристаллы с металлическим блеском; йод и его соединения применяются в медицине, фотографии, технике.

К

Каракурт – ядовитый паук, распространенный в Северной Африке, Западной Азии и Южной Европе, укусы которого вызывают у человека тяжелое отравление, иногда со смертельным исходом; особенно опасен для верблюдов, лошадей и крупного рогатого скота.

Карантин – 1) административно-санитарные мероприятия для предупреждения распространения заразных болезней, заключающиеся в изоляции на известный срок больных и лиц, соприкасающихся с ними, в прекращении передвижения людей, животных, товаров из зараженных мест; 2) санитарный пункт для осмотра лиц, судов и товаров, прибывающих из местностей, где есть какая-либо эпидемия.

Катар – воспаление слизистой оболочки какого-либо органа (носа, желудка, горла и т.д.).

Катастрофа – отличается от аварии величиной материального ущерба и (или) наличием человеческих жертв.

Кахексия – состояние общего истощения организма, проявляется резким похуданием, развивается при голодании, авитаминозах, злокачественных опухолях, хронических инфекционных заболеваниях.

Кизяк – прессованный, с примесью соломы навоз, употребляемый в степных и южных районах как топливо и для сельских построек.

Кишечные инфекции – заразные заболевания, при которых заражение происходит через рот, а размножение возбудителя (главным образом бактерии, вирусы) – в кишечнике, откуда микробы с выделениями попадают во внешнюю среду.

Коклюш – заразная, преимущественно детская болезнь, выражающаяся в частых припадках судорожного кашля, иногда со рвотой.

Колит – воспаление толстой кишки.

Компресс – лечебная, обычно ватно-марлевая повязка.

Конфликт – столкновение противоположных интересов, взглядов; серьезное разногласие, острый спор.

Конфликтная ситуация – противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу, стремление к противоположным целям, использование различных средств по их достижению, несовпадение интересов и т.д.

Конъюнктивит – воспаление соединительной оболочки глаза – тонкой, прозрачной слизистой оболочки, покрывающей заднюю поверхность век и переднюю поверхность глазного яблока (до роговицы).

Коронарный – относящийся к сосудам, питающим сердечную мышцу.

Корь – острая вирусная, преимущественно детская болезнь, сопровождающаяся поражением дыхательных путей, сыпью.

Кража – присваивание чужого.

Краснуха – острая вирусная, преимущественно детская болезнь, сопровождающаяся пятнистой сыпью.

Кровоподтек – кровянистое пятно от подкожного кровоизлияния после ушиба, удара.

Кровотечение - выхождение крови из поврежденных кровеносных сосудов.

Л

Лава – расплавленная минеральная масса, изливающаяся из вулкана при извержении.

Лавина – 1) снежный обвал; масса снега, низвергающаяся с гор с огромной разрушительной силой; 2) стремительно

движущаяся масса, сплошной поток чего-либо; быстро растущая, накапливающаяся масса чего-либо.

Ларингит – воспаление гортани.

Лейкоциты – составная часть крови – бесцветные клетки, поглощающие бактерии и вырабатывающие антитела.

Ливни – неожиданные, кратковременные, но интенсивные дожди.

Лизоблюд – человек, который прислуживается к кому-нибудь, подхалим.

Лимфа – бесцветная жидкость в теле человека и позвоночных животных, образующаяся из плазмы крови и заполняющая межклеточные пространства.

Лихорадка – болезненное состояние, сопровождающееся жаром и ознобом.

Ловкость - физическое качество, выражающееся в способности личности четко и целесообразно использовать свои возможности.

Лучевая болезнь – заболевание, возникающее в результате воздействия на организм радиоактивных излучений.

Лучевые ожоги – поражения, возникающие в результате местного воздействия на кожу ионизирующего излучения.

М

Магнетическая личность - непоколебимо спокойный человек с решительным твердым взглядом, который всегда вежлив и никогда не суетится.

Макивара – тренажер для отработки ударов руками и ногами.

Марганцовка – кристаллы марганцовокислой соли, а также раствор этих кристаллов, употребляемый как дезинфицирующее средство.

Массаж – система приемов механических воздействий (растирание, поглаживание, поколачивание и т.п.) на поверхность тела; способствует улучшению крово- и лимфообращения, обмена веществ в тканях; применяется с лечебными, гигиеническими и другими целями.

Массовые беспорядки - нарушение общественного порядка на определенной территории, носящие массовый характер, представляющие угрозу жизни и здоровью людей, дезорганизующие работу предприятий, учреждений и организаций либо направленные на разрушение или уничтожение государственного и личного имущества граждан.

Менструация – ежемесячные выделения крови из матки женщины.

Метель – сильный ветер со снегом.

Метеоризм – вздутие живота скопившимися в пищеварительном тракте газами.

Миозит – воспаление скелетных мышц, которое может сопровождаться поражением кожи, образованием в мышцах костной ткани.

Миокард – мышечная часть (оболочка) стенки сердца.

Миокардит – воспаление сердечной мышцы.

Мнемоника – совокупность приемов, имеющих целью облегчить запоминание возможно большего числа сведений, фактов; основана главным образом на законах ассоциации.

Молния – мгновенный искровой разряд в воздухе скопившегося атмосферного электричества.

Мониторинг – система долгосрочных наблюдений, оценки, контроля и прогноза состояния и изменения объектов.

Морфий – наркотическое болеутоляющее вещество, добываемое из млечного сока опиумного мака.

Мошенник – человек, который занимается мошенничеством, плут, жулик.

Мошенничество – обман, жульнические действия с корыстной целью.

Мощность экспозиционной дозы – доза ионизирующей радиации, излученная или поглощенная веществом в единицу времени (секунду, минуту, час, сутки, год).

Мускул – мышца, анатомическое образование из способной к сокращению ткани; мускулы приводят в движение отдельные органы и части тела.

Мускулатура – совокупность мышц в организме, мышечная система.

Мышца – орган тела человека и животного, состоящий из ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов.

Н

Наводнения - значительные затопления местности, возникающие в результате подъема уровня воды в реке, озере или море.

Наркомания – болезненное влечение, пристрастие к употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям физических и психических функций.

Наркотики – сильнодействующие вещества (растительного происхождения и получаемые химически), вызывающие возбужденное состояние и парализующие центральную нервную систему.

Невралгия – приступы боли, возникающие по ходу какого-либо нерва или его ветвей.

Неврастения – невроз, при котором повышенная возбудимость сочетается с быстрой утомляемостью, раздражительностью, нарушением сна.

Невроз – заболевание, вызванное расстройством деятельности центральной нервной системы.

Нейтрализация – ослабление, уничтожение силы, влияния кого-, чего-либо.

Никотин – алкалоид, содержащийся в листьях и семенах табака, сильный яд для нервной системы: курение, нюхание и жевание табака сначала ее возбуждает, затем угнетает.

Нитраты – соли и эфиры азотной кислоты, употребляемые в технике, медицине, а также (соли) как удобрение.

Норадреналин – физиологический предшественник адреналина, играющий роль медиатора при передаче возбуждений в симпатической нервной системе.

О

Обморожение - местное воздействие холода на организм.

Обморок – внезапное головокружение, слабость, онемение рук и ног, потемнение в глазах, шум в ушах, тошнота, слабый частый пульс, кратковременная потеря сознания, наступающие вследствие острого малокровия мозга.

Обсервация – 1) режим усиленного медицинского наблюдения на территории, непосредственного примыкающей к зоне карантина; 2) изоляция в специально приспособленном помещении здоровых лиц, выезжающих из населенного пункта, где наблюдались случаи заболевания чумой, холерой, оспой, для медицинского наблюдения за этими лицами и проведения необходимых мер профилактики.

Огнетушитель – аппарат для тушения огня, возникающего пожара; используются водяные, порошковые, пенные, углекислотные, алогидные огнетушители.

Ожог – повреждение тканей, вызванное действием высокой температуры, химических веществ, электрического тока или радиоактивного излучения.

Озон – соединение из трех атомов кислорода; газ с характерным запахом; образуется в атмосфере при электрических разрядах во время грозы или под действием ультрафиолетовых лучей; сильный окислитель; употребляется для очистки воды и воздуха, в пищевой промышленности – как бактерицидное средство и т.д.

Окись углерода – бесцветный газ, в чистом виде без запаха, немного легче воздуха, плохо растворим в воде; широко применяется в промышленности для получения различных углеводородов, спиртов, альдегидов, кетонов и карбоновых кислот; окись углерода, как побочный продукт при использовании нефти, угля и биомассы, образуется при неполном окислении углерода, в условиях недостаточного доступа воздуха.

Окись этилена – газ, при низких температурах – бесцветная жидкость с запахом эфира.

Олигофрения – различные формы врожденного или приобретенного в раннем детстве психического недоразвития (слабоумия).

Опасное химическое вещество – химическое вещество, воздействие которого на человека может вызвать у него острые и хронические заболевания или даже привести его к гибели.

Оползень – сползание со склона большого пласта земли под действием воды, влаги, а также сам такой пласт.

Отит – воспаление уха.

Отравление – болезненное состояние, вызванное попавшими в организм ядовитыми веществами.

Очаг химического поражения – участок местности, на котором разлился токсичный продукт, а также зона химического заражения с подветренной стороны от места разлива (источника заражения).

П

Паводок – поднятие уровня воды в реках, водоемах в результате ливней, быстрого таяния снега, льдов.

Пандемия – повальная эпидемия, охватывающая население целой области, страны или ряда стран.

Паранойя – психическая болезнь, характеризующаяся стойким бредом.

Парез – ослабление произвольных движений мышц, неполный паралич.

Паренхиматозные органы – массивные внутренние органы, не имеющие полостей (печень, селезенка).

Патология – болезненное отклонение от нормы.

Педикулез – вшивость.

Пенициллин – антибиотик, получаемый из некоторых видов плесневого грибка или синтетически.

Перелом – повреждение кости с нарушением ее целостности.

Перистальтика – волнообразные движения стенок полых органов (кишок, желудка, мочеточников) вследствие сокращения их мускулатуры; перистальтика обеспечивает передвижение содержимого этих органов.

Перитонит – воспаление брюшины.

Пестицид – химическое соединение, используемое для защиты растений, сельскохозяйственных продуктов, древесины, изделий из шерсти, хлопка, кожи от вредителей.

Пилороспазм – расстройство двигательной функции желудка при неврозе, язве желудка др.

Пиодермия – группа воспалительных гнойных заболеваний кожи, вызываемых гноеродными микробами.

Пищевод – отдел пищеварительной системы – трубчатый мышечный орган, соединяющий глотку с желудком и служащий для проведения пищи.

Пищевые отравления – острые заболевания, возникающие вследствие употребления недоброкачественных или ядовитых продуктов.

Плевра – тонкая соединительнотканная оболочка, покрывающая легкие и выстилающая внутреннюю поверхность грудной клетки; образует вокруг каждого легкого замкнутый мешок – плевральную полость.

Пневмония – группа заболеваний, характеризующихся воспалительным процессом в тканях легких и в конечных разветвлениях бронхов, воспаление легких.

Пневмоторакс – скопление воздуха в полости плевры вследствие повреждения стенок грудной полости.

Плотина – сооружение, перегораживающее реку, течение для подъема уровня воды.

Пневмоторакс травматический– скопление воздуха в полости плевры вследствие повреждения стенок грудной полости.

Пожар – огонь, вышедший из-под контроля.

Пожарище – место, где был пожар.

Поземок – метель без снегопада, поднимающая снег с поверхности земли.

Полиомиелит – вирусное заболевание нервной системы, часто сопровождающееся параличом.

Половодье – весенний разлив реки при таянии снега и вскрытии ото льда.

Популяция – совокупность особей одного биологического вида, способных к свободному скрещиванию и обладающих общим генофондом.

Право – 1) совокупность устанавливаемых и охраняемых государственной властью норм и правил, регулирующих отношения людей в обществе, а также наука, изучающая эти нормы; 2) охраняемая государством, узаконенная возможность что-нибудь делать, осуществлять; 3) возможность действовать, поступать каким-нибудь образом.

Правонарушение – нарушение права, проступок, преступление.

Преступление – общественно опасное действие, нарушающее закон и подлежащее уголовной ответственности.

Простатит – воспаление предстательной железы (простаты).

Противопожарная безопасность – состояние объекта, при котором исключается возможность пожара, а в случае его возникновения используются необходимые меры по устранению негативного влияния опасных факторов пожара на людей, сооружения и материальные ценности.

Профилактика – совокупность мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, на улучшение физического развития населения, сохранения трудоспособности и обеспечение долголетия.

Психика – 1) функция мозга, сущность которой заключается в отражении действительности в виде ощущений, восприятий, представлений, мыслей, чувств, воли и пр.; определяет качественное своеобразие поведения животных и человека; 2) духовная организация человека, совокупность его душевных качеств, душевный склад.

Психоз – нарушения психической деятельности; в узком смысле – психическое заболевание.

Психопатия – характерологические особенности личности (становление которых происходит с начала ее формирования), выражающиеся в нарушении взаимоотношения ее волевых и чувственных свойств при относительной сохранности интеллекта. Такое нарушение препятствует страдающим психопатией приспособляться к внешней среде.

Психотропные вещества – лекарственные вещества, оказывающие влияние на психические процессы, воздействуя преимущественно на высшую нервную систему.

Пульс – ритмические толчкообразные колебания стенок артерий, вызываемые выбрасыванием крови в артериальную систему в результате сокращения сердца.

Пурга – местное (в ряде районов России) название метели с сильным ветром, возникающей преимущественно в равнинных безлесных местностях при вторжении холодного воздуха.

Пьянство – постоянное и неумеренное употребление спиртных напитков.

Р

Радиоактивное загрязнение – форма физического загрязнения, связанного с превышением естественного радиационного фона и уровня содержания в среде радиоактивных элементов и веществ.

Радиоактивность – самопроизвольный распад атомных ядер.

Радон – радиоактивный химический элемент – инертный газ, продукт распада радия.

Рана - повреждение, характеризующееся нарушением целостности кожных покровов, слизистых оболочек, а иногда и

глубоких тканей и сопровождающееся болью, кровотечением и зиянием.

Рак – злокачественная опухоль из эпителиальных и кроветворных клеток.

Рацион – пищевой паек или порция пищи, корма на определенный срок.

Растяжение – травматические повреждения связок сустава.

Реанимация – оживление организма; восстановление при умирании от случайных причин (кровопотеря, асфикция, шок и пр.), угасающих или только что угасших функций жизнеспособного организма.

Ревматизм – инфекционно-аллергическая болезнь с поражением суставов, сердечно-сосудистой системы, обычно сопровождающаяся острыми болями.

Релаксация – уменьшение напряжения, ослабление.

Религия – одна из форм общественного сознания – совокупность духовных представлений, основывающихся на вере в сверхъестественные силы и существа (богов, духов), которые являются предметом поклонения.

Респиратор – приспособление для индивидуальной защиты органов дыхания человека от пыли и вредных веществ.

Респираторные заболевания – инфекционные заболевания дыхательных путей.

Рефлекс – непроизвольная реакция организма на внешние или внутренние раздражители.

Риккетсии – группа микроорганизмов, занимающая промежуточное положение между бактериями и вирусами.

Ринит – воспаление слизистой оболочки носа, насморк.

Рожа – инфекционная болезнь, характеризующаяся воспалением кожи или слизистой оболочки.

Ртуть – жидкий серебристо-белый металл, который используют при изготовлении люминесцентных и ртутных ламп, измерительных приборов: термометров, барометров, манометров, в производстве амальгам, средств, предотвращающих гниение дерева, лабораторной и медицинской практике.

С

Сейсмические волны - энергия тектонических подземных процессов распространяющихся волнообразными колебаниями во время землетрясения.

Секреция – процесс образования и выделения специальными железами организма человека и животных особых активных веществ.

Секс –половые отношения, совокупность психических реакций, переживаний, установок и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения.

Сель – бурный грязе-каменный поток, возникающий в горах во время сильных дождей или таяния снегов.

Сибирская язва – острое инфекционное заболевание, характеризующееся лихорадкой, поражением лимфатического аппарата, интоксикацией, протекает в виде кожной, редко кишечной, легочной и септической формы.

Сила - физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сильнодействующее ядовитое вещество – химическое вещество, применяемое в народнохозяйственных целях, которое при выливе или выбросе может привести к заражению воздуха с поражающими концентрациями.

Синильная кислота – бесцветная ядовитая жидкость с запахом горького миндаля, цианистый водород; широко распространена на химических предприятиях и заводах по производству пластмасс, оргстекла и искусственного волокна, применяется также как средство борьбы с вредителями сельского хозяйства.

Синусит - общее название для воспаления слизистых оболочек, выстилающих придаточные полости (синусы) носа.

Сифилис – заразная венерическая болезнь, вызываемая особым микроорганизмом – бледной спирохетой; первая стадия проявляется твердым шанкром, вторая – главным образом различными сыпями, третья – гуммами в самых различных органах с поражением нервной системы.

Скорпион – ядовитое паукообразное членистоногое животное.

Смерч - восходящий вихрь быстро вращающегося воздуха, имеющий вид темного столба диаметром от нескольких десятков до сотен метров с вертикальной, иногда изогнутой осью вращения.

Солнечный и тепловой удары – болезненные состояния, возникающие в результате перегревания организма.

Спазм – судорога, судорожное сжатие, сокращение мышц конечностей или мышечной стенки полого органа.

Спазмофилия – заболевание детей раннего возраста, связанное с расстройством обмена кальция и характеризующееся повышенной нервно-мышечной возбудимостью и склонностью к судорогам.

Сперматозоид – мужская половая клетка человека, животных и многих растений.

Стафилококки – шарообразные бактерии, размножающиеся путем деления клетки перегородками, возникающими в разных плоскостях; в результате образуются скопления, напоминающие гроздь винограда; среди болезнетворных стафилококков – виды, вызывающие нагноение ран, ангины и др.

Стенокардия – приступы острых болей в центре грудной клетки (за грудиной) или в области сердца.

Стерильный – полностью обеззараженный, очищенный от микроорганизмов.

Стихийное бедствие - опасное природное или природно-антропогенное явление, вызывающее чрезвычайные ситуации.

Столбняк – острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением нервной системы, тяжелыми судорогами различных мышц.

Стоматит – воспаление слизистой оболочки рта.

Стресс – вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения.

Стронций – легкий серебристо-белый металл; радиоактивный изотоп стронций-90, образующийся при ядерных испытаниях, сильно токсичен.

Струп – сухая корочка, образующаяся на заживающей ссадине, ране, ожоговой поверхности.

Судорога – резкое и непроизвольное, обычно болезненное, сокращение мышц.

Суицид – самоубийство.

Сульфаты – соли серной кислоты.

Сустав – подвижное соединение концов костей у человека, животных.

Сыворотка – жидкость, получаемая при свертывании крови вне организма, а также название некоторых лечебных и диагностических препаратов из крови.

Сыпной тиф – острое инфекционное заболевание, сопровождающееся появлением сыпи.

Сыпь - мелкие пятнышки или прыщики, появляющиеся на теле при некоторых болезнях.

Т

Тампон – стерильная полоска марли или кусок ваты, вкладываемый в рану или полость для остановки кровотечения, для осушения.

Тахикардия – учащение сердечных сокращений.

Темперамент – совокупность индивидуальных психических свойств человека, характеризующих степень его возбудимости и проявляющихся в его отношении к окружающей действительности, в силе чувств, поведении.

Терроризм – политика и практика жестокого запугивания, насилия.

Тиф – острое инфекционное заболевание, характеризующееся лихорадочным состоянием и расстройством сознания.

Токсикоз – явления общего отравления организма продуктами, образующимися в самом организме.

Токсикомания – болезнь, выражающаяся во влечении к употреблению некоторых токсичных для организма веществ, препаратов.

Токсины – ядовитые белковые вещества, продукты обмена веществ ряда микроорганизмов (напр. палочки ботулизма, дифтерии), а также некоторых ядовитых животных и растений, способные вызывать заболевание или гибель животных и человека.

Токсический – 1) ядовитый; 2) вызываемый действием токсинов.

Токсичность – ядовитость, способность некоторых химических веществ оказывать вредное влияние на растения, животных и человека, поражать их.

Толерантность – привыкание к наркотикам, когда на очередное введение того же самого количества наркотического вещества наблюдается все менее выраженная реакция на его действие.

Торнадо – название смерчей в США.

Торф – полезное ископаемое – плотная масса, образовавшаяся из перегнивших остатков болотных растений, употребляемая как топливо, удобрение, теплоизоляционный материал.

Травма – повреждение тканей организма с нарушением их целостности и функций, возникшее от воздействия внешних причин.

Травматический шок – опасное для жизни осложнение тяжелых поражений, которое характеризуется расстройством деятельности центральной нервной системы, кровообращения, обмена веществ и других жизненно важных функций.

Трахеит – воспаление слизистой оболочки трахеи.

Трахея – часть дыхательных путей – хрящевая трубка между гортанью и бронхами впереди пищевода.

Трихомонада – простейшее из класса жгутиковых, паразитирующее у многих млекопитающих, птиц, рыб; имеет грушевидную форму и пять жгутиков на переднем конце, напоминающих волосы.

Трихомониаз (трихомоноз) – венерическое, передающееся половым путем заболевание человека, характеризующееся поражением мочеполовой системы.

Тромбоз – процесс образования тромбов (кровяных сгустков) в сосудах или полостях сердца, ведущий к затруднению или прекращению тока крови.

Туберкулез – инфекционное заболевание человека и животных; вызывается особым микробом – бактерией туберкулеза или палочкой Коха; поражает главным образом легкие, гортань, кишечник, почки, кожу, суставы.

Туляремия – острое инфекционное заболевание животных и человека, присущее определенным местностям и характеризующееся лихорадкой, общим отравлением организма, поражением лимфатических узлов, воспалением легких или общей гнойной инфекцией; возбудитель – бактерия.

У

Угарный газ – окись углерода.

Ум – способность человека мыслить, основа сознательной, разумной жизни.

Управление конфликтами – целенаправленное воздействие по устранению (минимизации) причин, породивших конфликт, или на коррекцию поведения участников конфликта.

Ураган - чрезвычайно быстрое и сильное, нередко большой разрушительной силы и значительной продолжительности, движение воздуха.

Урбанизированные территории – территории городов-гигантов.

Утопление - состояние, когда дыхательные пути закупориваются водой, илом или грязью и воздух не может проникнуть в легкие и насытить кровь кислородом.

Ушиб – механическое повреждение тканей и органов тела без нарушения целости кожи.

Ф

Фенол – карболовая кислота.

Фосген – бесцветный, очень ядовитый газ, тяжелее воздуха; используется в промышленности при производстве различных растворителей, красителей, лекарственных средств и других веществ.

Фурункул – гнойное воспаление сальной железы, нарыв.

Фурункулез – заболевание, выражающееся в появлении фурункулов.

Х

Химическая авария – авария на химически опасном объекте, сопровождающаяся разливом или выбросом опасных химических веществ, способным привести к гибели или химическому заражению людей, продовольствия, пищевого сырья и кормов, сельскохозяйственных животных и растений или к химическому заражению окружающей природной среды.

Химически опасный объект – объект, при аварии на котором или при его разрушении могут произойти массовые поражения людей, животных и растений опасными химическими веществами.

Хлор – удушливый газ желто-зеленого цвета; широко распространен в природе в виде различных соединений; применяется для получения полимеров (полихлорвинил, хлоропреновый каучук, волокно хлорин и др.), в синтезе красящих веществ, для отбелки тканей и бумажной массы, приготовления хлорной извести, обеззараживания воды.

Холера – острое инфекционное заболевание, вызываемое холерным вибрионом и характеризующееся поражением тонкого кишечника, отравлением организма (интоксикацией), обезвоживанием; основные симптомы – понос, рвота, судороги, падение температуры; вследствие быстрого распространения относится к особо опасным инфекциям.

Холестерин – полициклический спирт из группы стеринов, содержащийся в тканях животных (в т.ч. в нервной ткани, желчи, в кожном сале); нарушения обмена холестерина связывают с возникновением атеросклероза, желчнокаменной болезни и др.

Холецистит – воспаление желчного пузыря.

Ц

Цезий – очень мягкий светлый металл с золотисто-желтым оттенком; химически исключительно активен.

Циклон – область устойчивого пониженного атмосферного давления, характеризующаяся обильными осадками, сильным ветром.

Цирроз – разрастание в каком-либо паренхиматозном органе плотной соединительной ткани, замещающей функциональные элементы органа (например, цирроз печени).

Цунами – гигантская разрушительная океаническая волна, возникающая в результате подводного землетрясения или извержения подводных или островных вулканов.

Ч

Чесотка – болезнь кожи, вызываемая клещами и характеризующаяся сильным зудом.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) - обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Чума – острая эпидемическая болезнь.

Ш

Шизофрения – психическое заболевание, имеющее многообразные проявления (бред, галлюцинации, нервно-психическое возбуждение и пр.) и ведущее без своевременного лечения к нарушению психической деятельности, исчезновению индивидуальных черт личности, ухудшению приспособляемости к трудовым и социальным условиям, потере трудоспособности и т.д.

Шок – своеобразная реакция организма на воздействие чрезвычайных раздражителей (при травме, ожоге, несовместимой крови, психической травме и др.), выражающаяся тяжелыми расстройствами кровообращения, дыхания, обмена веществ, обусловленными резким нарушением нервной регуляции жизненных процессов.

Шторм – сильная буря на море.

Щ

Щитовидная железа – железа внутренней секреции, расположенная в области гортанных хрящей.

Э

Эвакуация – вывоз (или вывод) людей, учреждений, имущества из опасных местностей (во время военных действий, стихийных бедствий).

Экзема – кожное нервно-аллергическое заболевание, сопровождающееся зудом и сыпью.

Электромагнитное излучение (ЭМИ) – процесс образования электромагнитного поля (ЭМП), представляющего собой особую форму материи из взаимосвязанных электрического и магнитного полей.

Эмоция – психическое переживание, душевное волнение (гнев, страх, радость и т.д.), возникающее у человека в результате воздействия на него внешних и внутренних раздражителей.

Эндемия – более или менее постоянное существование болезни (чаще инфекционной) в какой-либо местности.

Энтерит – воспаление тонких кишок; чаще процесс одновременно захватывает желудок (гастроэнтерит) и толстую кишку (энтероколит).

Энцефалит клещевой – острая нейровирусная болезнь, характеризующаяся поражением серого вещества головного и спинного мозга с развитием парезов и параличей.

Эпидемия – значительное распространение какой-либо инфекционной болезни, превышающее обычный для данной местности уровень заболеваемости.

Эпилепсия – хроническая болезнь головного мозга, сопровождающаяся судорожными припадками и потерей сознания.

Эпицентр землетрясения - участок поверхности Земли, находящийся над очагом землетрясения.

Эрозия – поверхностное повреждение эпителиального покрова кожи или слизистой оболочки.

Этика – система норм нравственного поведения человека, какого-либо класса, общественной или профессиональной группы.

Этикет – установленный порядок поведения где-либо.

Я

Язва – длительно не заживающее воспаленное место на коже или слизистой оболочке.

Приложение

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛАМ И ТЕМАМ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ «ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЯТЕЛЬНОСТИ»

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

1. Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» ставит целью:

а) формирование сознательного отношения к вопросам личной безопасности;

б) вооружение основополагающими знаниями и умениями предвидеть, распознавать и оценивать опасные ситуации природного, техногенного, экологического и социального характера;

в) обучение способам защиты от различных опасностей в повседневной жизни и использование их на практике;

г) приобретение знаний, умений и навыков, определенных физических и психологических качеств, необходимых для действий в чрезвычайных ситуациях;

д) изучение системы «Природа – Человек – Общество».

е) расширение общего кругозора об опасностях в человеческой жизни.

2. Назовите основные формы безопасности:

а) военная и политическая;

б) экономическая и экологическая;

в) национальная и международная;

г) специальная и бытовая;

д) информационная и техногенная;

е) полная и частичная;

ж) социальная и политическая.

3. Назовите три правила безопасности, сформулированные Яцеком Палкевичем – основателем первой в Европе школы выживания.

4. Попробуйте разместить в порядке значимости причины, от которых гибнет человек:

а) дорожно-транспортные происшествия;

б) химия;

в) алкоголь;

г) ядерная энергия;

д) курение;

е) медицина.

ВОПРОСЫ К РАЗДЕЛУ «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ»

1. Здоровье – это:

а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

б) отсутствие болезней и физических недостатков;

в) способность организма противостоять эмоциональным и физическим стрессам;

г) состояние человека, когда его ничто не беспокоит;

д) способность сохранять психофизическую устойчивость к любым неблагоприятным условиям.

2. Какие факторы, характерные для городского образа жизни, влияют отрицательно на здоровье граждан?

3. Расставьте в порядке значимости факторы, от которых зависит здоровье:

а) здравоохранение;

б) образ жизни;

в) наследственность;

г) окружающая среда.

4. По какой причине чаще всего болеет человек? Выберите правильный ответ:

а) большие перегрузки;

б) гиподинамия (малоподвижный образ жизни);

в) состояние психики человека;

г) от неблагоприятного состояния окружающей среды.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

5. Что такое физическая культура? Выберите правильный ответ:

а) часть человеческой культуры;

б) стремление к высшим спортивным достижениям;

в) занятие спортом;

г) разновидность развлекательной деятельности человека.

6. На совершенствование каких качеств направлена физическая культура:

а) морально-волевых;

б) двигательных;

в) силовых;

г) скоростных;

д) координационных.

7. Чем характеризуется физическая подготовленность? Выберите правильный ответ:

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;

б) уровнем развития физических качеств;

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;

г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

8. Под физическим развитием понимается:
а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
б) процесс совершенствования физических качеств;
в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом;
г) уровень двигательной активности.
9. Основными показателями физического развития человека являются:
а) антропометрические характеристики;
б) результаты в прыжках;
в) результаты в беге;
г) уровень развития общей выносливости;
д) результаты в выполнении силовых упражнений.
10. Физическое упражнение – это:
а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
б) разновидность двигательных действий;
в) основное средство физической культуры, способствующей решению задач физического воспитания;
г) способ достижения необходимого уровня физического развития.
11. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:
а) напряжение определенных мышечных групп;
б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
в) чувство усталости;
г) уровень подготовки организма к выполнению упражнений.
12. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:
а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
г) степенью желания к продолжению выполнения упражнений.
13. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:
а) 85-90 уд/мин;
б) 80-84 уд/мин;
в) 60-80 уд/мин;
г) 50-60 уд/мин.
14. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

а) 180-200 уд/мин;
б) 170-180 уд/мин;
в) 140-160 уд/мин;
г) 120-140 уд/мин.

15. Главной причиной нарушения осанки является:
а) привычка к определенным позам;
б) слабость мышц;
в) малая подвижность;
г) ношение различных предметов в одной руке.

16. Под силой, как качеством понимается:
а) способность поднимать тяжелые предметы;
б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
г) способность выдерживать тяжелые физические нагрузки.

17. Под быстротой как физическим качеством понимается:
а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
в) способность человека быстро набирать скорость;
г) комплекс свойств человека, позволяющих ему выполнять упражнения с большой частотой.

18. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
а) комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б) способность выполнять движения с большой амплитудой;
в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев;
г) способность человека выполнить шпагат.

19. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) гимнастика;
б) десятиборье;
в) кикбоксинг;
г) борьба;
д) прыжки на батуте.

20. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические упражнения;

б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;

в) способность сохранять заданные параметры работы;

г) способность преодолевать значительные расстояния пешком или бегом.

21. Выносливость человека не зависит от:

а) функциональных возможностей систем энергосбережения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, умения терпеть;

г) наследственности.

22. Под ловкостью как физическим качеством человека понимается:

а) способность выполнять акробатические упражнения;

б) способность четко и целесообразно использовать свои возможности;

в) способность мгновенно реагировать на возникшую ситуацию и совершать нужные действия;

г) координационные способности.

23. В процессе дыхания необходимо обращать внимание на то, чтобы:

а) вдох был продолжительные выдоха;

б) продолжительность вдоха и выдоха были строго одинаковы;

в) выдох был продолжительнее вдоха;

г) уменьшалась частота и увеличивалась глубина дыхания;

д) увеличивалась частота и уменьшалась глубина дыхания.

Закаливание

24. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями;

г) способность стойко переносить холод.

25. Какие виды закаливания Вы можете назвать?

26. Существуют различные способы закаливания организма, однако для положительного результата закаливания необходимы определенные условия. Что это за условия?

27. Какой из ниже перечисленных витаминов повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям?

а) витамин А;

б) витамин С;

в) витамин В;
г) витамин Д.

Массаж

28. Массаж – это:
а) совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимые руками или специальными аппаратами;
б) механическое дозированное воздействие на кожу человека, производимое руками или специальными аппаратами;
в) поглаживание, растирание, разминание, вибрация поверхности тела человека, производимые руками или специальными аппаратами;
г) совокупность приемов механического дозированного воздействия на костно-связочный аппарат человека, производимых руками или специальными аппаратами.
29. Стимулирующий массаж проводится:
а) для снятия физической усталости;
б) для активизации организма перед предстоящей интенсивной работой;
в) для снятия боли при ушибе;
г) для восстановления функции конечности при ее судороге.
30. Продолжительность массажа не должна превышать:
а) 15-20 мин;
б) 30-35 мин;
в) 45-50 мин;
г) 1,5-2 часа.

Питание

31. Какие из перечисленных утверждений, по-вашему, верны:
а) пища человека должна быть разнообразной;
б) чем больше в пище присутствует витаминов и минеральных веществ, тем она полезнее;
в) пища должна содержать питательные вещества в определенном соотношении;
г) горячая пища предпочтительнее холодной;
д) длительная и высокотемпературная обработка пищевых продуктов увеличивает их калорийность.
32. Согласны ли Вы с тем, что:
а) вместе с пищей человеческий организм ежесуточно должен получать растительные и животные жиры;
б) лучше питаться чаще и понемногу, чем редко и помногу;
в) чем выше нагрузки, тем больше надо пищи;
в) чем дольше по времени продолжительность приема пищи, тем лучше;

г) количество «жидкой» и «сухой» пищи, поступающей в организм, должно быть уравновешено.

Здоровый образ жизни

33. Какие из перечисленных ниже условий необходимы для высокой продуктивности труда:

а) последовательность и системность работы;

б) чередование труда и отдыха;

в) позитивное отношение к работе;

г) природное трудолюбие.

34. К вредным привычкам можно отнести:

а) курение;

б) игру в азартные игры;

в) пьянство;

г) эгоизм;

д) наркоманию.

35. Верны ли следующие утверждения:

а) курение способствует сосредоточиванию;

б) ежедневное употребление спиртных напитков в малых дозах полезно для организма;

в) к наркотикам нельзя привыкнуть после однократного их применения;

г) употребление лекарственных препаратов не может привести к токсикомании.

36. Наибольшую пользу человеческому организму приносят:

а) сочетание холода и влаги;

б) закаливание;

в) тяжелая работа;

г) прием солнечных ванн;

д) резкое колебание температур.

ВОПРОСЫ К РАЗДЕЛУ «МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ»

Меры безопасности на улице и в транспорте

1. Вам надо перейти улицу, но на переходе длительное время горит красный сигнал. Слева и справа в пределах видимости никакого транспорта нет. Как Вы поступите? Выберите правильный ответ:

а) внимательно наблюдая за проезжей частью слева, быстро дойдете до середины, на ходу посмотрите направо и, без остановки также быстро закончите переход;

б) внимательно наблюдая за проезжей частью слева, быстро дойдете до ее середины, на ходу посмотрите направо и, без остановки, так же быстро закончите переход;

в) дойдете до другого перехода и перейдете улицу;

г) будете ждать разрешающего сигнала светофора.

2. До какого возраста «Правила дорожного движения» запрещают детям находиться во время движения легкого автомобиля на переднем сиденье.

3. Тормозной путь легкового автомобиля при скорости 60 км/ч, когда на проезжей части лежит снег, составляет:

а) 15 м;

б) 25 м;

в) 35 м;

г) 50 м;

д) 70 м.

4. При движении по городским улицам водители фиксируют явления, происходящие перед ними, на расстоянии до:

а) 30 м;

б) 60 м;

в) 120 м;

г) 150 м;

д) 500 м.

5. На каком расстоянии впереди от автомобиля, двигающегося со скоростью 80 км/ч и более, находится участок дороги, который практически находится вне поля зрения водителя?

Пожарная безопасность

6. Почему нельзя тушить горящий керосин, заливая его водой?

7. Чаще всего торфяные пожары возникают из-за:

а) самовозгорания торфа;

б) попадания на торф искр от работающих машин;

в) грозовых разрядов;

г) неосторожного обращения с огнем вблизи торфяных предприятий.

8. От угарного газа защищает:

а) фильтрующий противогаз;

б) респиратор;

в) изолирующий противогаз;

г) ватно-марлевая повязка.

Электробезопасность

9. Какие причины способствуют снижению сопротивления тела человека к воздействию электрического тока?

10. Электроинструмент с двойной изоляцией не требует:

а) зануления;

б) заземления;

в) зануления и заземления.

11. Как следует передвигаться в зоне шагового напряжения?

Меры безопасности в общении с природой и животными

12. Совершая переход, Вы попали в район, где много ядовитых змей. Что Вы будете делать во время движения:

а) производить как можно больше шума ногами;

б) идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимания змей;

в) двигаться медленно с остановками через каждые пять-десять шагом, внимательно осматривая заросли впереди.

13. Какие породы собак наиболее известны своей агрессивностью?

14. Какие инфекции могут передаваться человеку от домашних собак и кошек?

15. В случае агрессивного поведения крупного животного я буду действовать следующим образом:

а) постараюсь от него убежать;

б) брошу в сторону какой-либо предмет, чтобы отвлечь внимание животного;

в) буду делать резкие движения, чтобы отпугнуть животного;

г) угрожающе закричу.

ВОПРОСЫ К РАЗДЕЛУ «САМОПОМОЩЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯ, ТРАВМАХ, ОЖОГАХ, НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ»

Раны и их осложнения. Первая помощь при ранениях

1. Какие обезболивающие средства должны содержаться в Вашей домашней аптечке?

2. Чем опасно попадание земли в рану?

3. Какие типы повязок накладывают на голову?

4. При следующих ранениях головы:

а) рана волосистой части головы;

б) ранение шеи, гортани или затылка;

в) ранение в области лица;

г) ранение носа, лба, подбородка.

Подберите типы повязок из предложенных ниже:

а) пращевидная;

б) в виде «чепца»;

в) в виде «уздечки»;

г) крестообразная.

Первая медицинская помощь при кровотечении

5. Сколько крови примерно имеется в организме человека? Какое количество крови человек может потерять, не ощущая последствий?

6. Как известно, первая помощь при сильном кровотечении – это круговое перетягивание конечности выше кровоточащего участка жгутом или закруткой. Как накладывать жгут? Выберите правильный ответ:

а) накладывать поверх одежды;

б) закатать одежду и накладывать жгут на голое тело.

7. Почему при повреждении мелких кровеносных сосудов кровотечение прекращается само, а при ранении крупных сосудов его нужно останавливать?

8. На середине наружной поверхности левого предплечья рана, по всей поверхности раны сочится кровь. Определите вид повреждения и опишите правила оказания первой медицинской помощи.

9. Пострадавший при падении получил рану наружной поверхности правого бедра, из которой толчками вытекает кровь. При ощупывании бедра и ноги переломы не обнаруживаются. Определите поражение и опишите порядок оказания первой медицинской помощи.

10. Пострадавший сидит, прислонившись к стене. Жалуется на боли в левой голени. На внутренней поверхности левой голени рваная рана с умеренным кровотечением. При наложении повязки из раны появилось кровотечение пульсирующим фонтаном. Определите поражение, опишите порядок оказания первой медицинской помощи.

11. Пострадавший рассек лоб над правым глазом. Из раны появилось кровотечение пульсирующим фонтаном. Укажите порядок оказания первой медицинской помощи, если у Вас под рукой нет перевязочного материала.

12. Пострадавший ушиб нос, началось кровотечение. Укажите порядок оказания первой медицинской помощи.

13. Пострадавший глубоко разрезал пальцы стеклом. Из раны струйкой течет кровь. Как остановить кровотечение?

Первая медицинская помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок, синдроме длительного сдавливания

14. Во время игры один из участников сильно ударился о плечо другого участника. Вскрикнул от боли, побледнел. Рука слегка отведена от туловища, согнута в локте, малейшее движение в плече доставляет сильную боль. Укажите порядок оказания первой медицинской помощи.

15. На кисть пострадавшего упал тяжелый предмет. Кисть деформирована, раны нет. Ощущается сильная боль. Укажите порядок оказания первой медицинской помощи.

16. При переносе пострадавшего необходимо учитывать характер перелома. Для случаев:

а) при переломе позвоночника в поясничном и грудном отделах …

б) при переломе позвоночника в шейном отделе …

в) при переломе костей черепа …

г) при переломе нижней челюсти …

д) при переломе костей таза …

Подберите правильный способ транспортировки каждого пострадавшего из предложенных ниже:

а) пораженного укладывают лицом вниз, под голову подкладывают мягкую подстилку с углублением;

б) пораженного укладывают животом вниз на твердый щит;

в) пораженного укладывают спиной на твердый щит;

г) пораженного укладывают на спину, ноги сгибают и под них подкладывают скрученную валиком одежду, одеяло и т.п.;

д) пораженного укладывают лицом вниз, под согнутую руку подкладывают пиджак, пальто или подушку, голову поворачивают в сторону;

17. Основная цель иммобилизации при переломах – достижение неподвижности костей в месте перелома. Для чего это делают?

18. У пострадавшего перелом плечевой кости. Опишите, как Вы проведете иммобилизацию поврежденной руки, если поблизости не оказалось шины или подручных средств?

19. При переломе костей голени в каких суставах нужно обеспечить неподвижность ноги?

20. Пострадавший бледен. Сознание сохранено, но безучастен к окружающему, дыхание поверхностное, пульс нитевидный. В средней части левого бедра рваная рана с неровными краями. Виден обломок кости. Кровь из раны бьет пульсирующей струей. На ногу опираться не может. По указанным симптомам определите состояние и укажите порядок оказания первой медицинской помощи.

21. Пораженный находится под обрушенным перекрытием здания 4 часа. Жалуется на общую слабость, головную боль, тошноту, боли в ногах. Оба бедра отечны, холодны на ощупь, чувствительность нарушена, кожа бледная с пятнами сине-багрового цвета, покрыта пузырями с кровянистой жидкостью. Определите поражение, состояние пораженного, укажите порядок оказания первой медицинской помощи.

22. Пострадавший лежит на животе и не может повернуться. Жалуется на боли в позвоночнике. В области 10-11 грудинных позвонков припухлость, резкая болезненность при ощупывании. Движения и чувствительность в нижних конечностях отсутствуют. Определите поражение, укажите последовательность оказания первой медицинской помощи.

23. Пострадавший бледен, общая слабость, боли в области правой стопы. На правой стопе рваная рана с выступающими костными обломками. Укажите порядок оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при ожогах

24. Почему ожог паром опаснее ожога кипятком?

25. На тыльной сторонне правой кисти краснота, припухлость, ощущение жгучей боли. Определите вид повреждения и опишите правила оказания первой медицинской помощи.

26. Пострадавший жалуется на жжение в правой руке. Наблюдается отек кожи на кисти руки и образование пузырей, наполненных желтоватой жидкостью. Определите поражение и опишите последовательность оказания первой медицинской помощи.

27. У пораженного кожа наружной поверхности правой голени и стопы ярко красного цвета, напряжена, покрыта единичными пузырями. Определите поражение и опишите порядок оказания первой медицинской помощи.

28. Какие из перечисленных ниже средств можно применять при оказании первой медицинской помощи при ожогах:

а) вода;
б) спирт;
в) подсолнечное масло;
г) крем;
д) сода;
е) лед.

Первая медицинская помощь при поражении электрическим током

29. Какие правила нужно соблюдать при оказании доврачебной помощи пострадавшему, находящемуся под действием электрического тока?

30. Прохожий наступил на оборванный электрический провод. Упал, начались судороги. Укажите порядок оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при утоплении

31. Наиболее распространенный метод искусственного дыхания – «изо рта в рот». В каком случае пользуются «изо рта в нос»?

32. Спустя какое время после утопления человека можно спасти?

Первая медицинская помощь при укусах бешеными и ядовитыми животными и жалящими насекомыми

33. Чем опасны укусы слепней для человека?

34. Как устранить зуд от комаров?

35. Каковы особенности оказания первой медицинской помощи при укусе змеи?

36. Определите по ранкам укус ядовитой змеи:

а) четыре дугообразные точечные плоски, причем все точки от укуса зубов одинаковой величины;

б) две точечные полоски от зубов, в верхней части которых справа и слева от них на расстоянии около 2 мм видны по две более крупные точки от укусов.

Первая медицинская помощь при пищевом отравлении

37. Назовите самый ядовитый гриб в нашей местности и опишите признаки отравления им.

38. На ветвях невысокого кустарника, растущего в лесах по берегам рек и озер, серая кора которого усеяна бурыми точками, пестреют сочные, ярко-красные ягоды величиной с горошину, пучками лепятся на голом стволе побега. Несколько таких ягод могут вызвать тяжелейшее воспаление слизистых оболочек рта и желудочно-кишечного тракта. 10-12 ягод могут быть смертельно опасными для ребенка. Что это за растение?

39. Ваш товарищ после обеда с грибами почувствовал недомогание, тошноту, а затем появилась рвота, схваткообразные боли в животе, обильный жидкий стул. Опишите порядок оказания первой медицинской помощи в данном случае.

40. Пострадавший по ошибке выпил уксусную эссенцию. Укажите порядок оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при отравлении вредными газами

41. Кроме своего обычного названия, это вещество нередко еще называют «невидимый яд» и «гуманный убийца». Оно не имеет ни цвета, ни запаха, и наши органы чувств его не ощущают. Из-за коварного свойства он унес немало человеческих жизней. При легкой степени отравления у человека начинает болеть и кружиться голова, шумит в ушах, темнеет в глазах, ухудшается слух, ощущается тошнота, мышечная слабость. К средствам защиты он очень привередлив. Как называется этот газ? Какие средства защиты надо применять? Что нужно делать при отравлении им?

42. Против угарного газа разработан новый антидот (средство предупреждения отравления). Как он называется? Каково время его действия? Как его применять?

43. В чем состоит вредное влияния угарного газа (CO)? Выберите правильный ответ:

а) блокирует гемоглобин крови;

б) накапливается в тканях организма;

в) разрушает клетки организма.

Первая медицинская помощь при обморожении и общем замерзании

44. Находясь в лесу зимой, Вы, кажется, отморозили руку. Что Вы будете делать? Выберите правильный ответ:

а) растирать руку снегом;

б) согреваться около костра;

в) согревать руку собственным теплом.

45. В случае обморожения необходимо:

а) пострадавшие участки кожи растереть снегом;

б) растереть обмороженные участки тела рукой;

в) обмыть пораженные участки тела горячей водой;

г) протереть пострадавшие участки кожи спиртом, одеколоном;

д) уложить пострадавшего в ванну с теплой водой

Первая медицинская помощь при перегревании организма

46. В жаркий солнечный день один товарищей жалуется на головную боль, тошноту, головокружение. Определите повреждение и укажите порядок оказания первой медицинской помощи.

47. Основными симптомами теплового удара являются:

а) повышение температуры тела до 40^0С;

б) появление судорог, потеря сознания;

в) галлюцинации;

г) головная боль, головокружение;

д) слабость, тошнота, рвота;

е) лихорадка;

ж) шум в ушах.

48. При оказании первой помощи при тепловом ударе необходимо:

а) удалить пострадавшего из зоны перегревания;

б) снять стесняющую одежду;

в) сделать пострадавшему искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;

г) охладить голову;

д) дать понюхать нашатырный спирт;

е) уложить в ванну с холодной водой.

Профилактика венерических заболеваний. Лечение болезней, передаваемых половым путем

49. К заболеваниям, передающимся половым путем относятся:

а) сифилис;

б) проказа;

в) гонорея;

г) вирусный гепатит;

д) туляремия;

е) ВИЧ-инфекция;

ж) трихомониаз;

з) туберкулез;

и) сибирская язва;

к) дифтерия.

50. Какие из утверждений в отношении ВИЧ-инфекции, по-вашему, верны:

а) ВИЧ-инфекция одно из самых тяжелых, неизлечимых заболеваний;

б) ВИЧ-инфекция излечима, как и все венерические заболевания;

в) ВИЧ-инфекция передается только половым путем;

г) ВИЧ-инфекцией можно заразиться любым путем;

д) ВИЧ-инфекция передается через посуду и белье, которым пользовался больной.

51. Какие из ниже приведенных утверждений правильны:

а) заражение венерическими болезнями происходят только половым путем;

б) венерические болезни могут привести к психическим осложнениям;

в) использование презерватива полностью предохраняет от заражения венерическими болезнями;

г) все венерические болезни можно распознать по внешним признакам;

д) все венерические болезни легко излечиваются на любой стадии, не оставляя последствий.

Инфекционные болезни, их профилактика и меры больбы с ними

52. Когда Генрих V в 1415 году пересек Ла-Манш, чтобы завоевать Францию, его войско насчитывало 15 тысяч человек, а к моменту решающей битвы при Азенкуре он мог выставить только 9 тысяч. Остальные были поражены дизентерией. Как называется прогрессирующее во времени и пространстве инфекционное заболевание людей (в данном случае дизентерия), превышающая обычно регистрируемый уровень заболеваемости?

53. В старой медицинской литературе приводится поучительная история о холере. Холера в образе женщины пообещала истребить определенное число людей. Погибло же во много раз больше. Ее стали упрекать в том, что она не сдержала слово. На это холера ответила: «Все умершие сверх названного числа погибли не от меня, а от страха». Объясните причину этого.

ВОПРОСЫ К РАЗДЕЛУ «САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ»

1. Какие сигналы оповещения ГО Вы знаете?

2. По масштабу распространения и тяжести последствий чрезвычайные ситуации подразделяются на:

а) локальные;

б) федеральные;

в) объектовые;

г) местные;

д) региональные;

е) территориальные;

ж) масштабные;

з) международные.

Природные чрезвычайные ситуации

3. Как Вы думаете, какие здания больше пострадают при землетрясении: построенные на почвах или на твердом грунте?

4. Для каких построек опаснее землетрясение:

а) бамбуковых хижин;

б) рубленых деревянных домов;

в) кирпичных, железобетонных домов.

Выберите правильный ответ.

5. Назовите, какой возможный вторичный ущерб может нанести землетрясение городу?

6. Какие условия необходимы для возникновения селя – жидкого грязекаменного потока:

а) обилие воды;

б) скопление рыхлой горной породы;

в) уклон местности.

7. Какова основная причина самого страшного бедствия для природы – пожара?

8. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии. Ваши действия? Выберите правильный ответ:

а) спрятаться под раскидистым деревом;

б) укрыться под навесом;

в) остаться на улице, продолжая движение;

г) зайти в дом.

9. Двигаясь в горах, Вы попали в снежную лавину. Что бы будете делать:

а) пытаться скользить на спине вместе с двигающимся снегом;

б) стараться зарыться в снег и двигаться вместе с лавиной;

в) держаться на поверхности снега, делая сильные плавательные движения руками.

Техногенные чрезвычайные ситуации

10. Раньше шахтеры брали с собой в шахты канареек. Они помогали определить наличие там вредного газа, который не чувствовали люди. Какой это газ и как вели себя канарейки?

11. В результате аварии на железнодорожной станции произошел вылив большого количества ртути. Ветер дует в сторону Вашего дома. Штабом ГОЧС рекомендовано оставаться в квартирах и принять необходимые меры защиты. Какие меры защиты надо использовать при угрозе отравления ртутью? По каким внешним признакам можно определить отравление ртутью? Что Вы будете делать при отравлении ртутью?

12. Находясь дома, Вы услышали по радио информацию штаба ГО города об аварии с выбросом радиоактивных веществ. Зараженное облако подойдет к Вам через полчаса. Опишите Ваши действия.

13. Каковы простейшие мероприятия по снижению загрязнения овощей радионуклидами?

14. Какие из перечисленных ниже продуктов питания обладают наибольшей способностью накапливать радионуклиды:

а) молоко;
б) морковь;
в) пшеница;
г) грибы;
д) картофель;
е) ягоды.

15. К какому виду по масштабу распространения и тяжести последствий относится чрезвычайная ситуация на Чернобыльской АЭС? Выберите правильный ответ:

а) локальная;
б) объектовая;
в) местная;
г) региональная;
д) национальная;
е) глобальная.

16. Разгребая слежавшийся мусор, бульдозерист скребком зацепил за что-то металлическое, как оказалось – баллон. Раздался хлопок, и из-под оторванного вентиля с шумом вырвалась струя газообразного вещества. Местность вокруг начала быстро окутываться желтоватым облаком. Рабочие, оказавшись поблизости, окружили место происшествия, пытаясь узнать, что произошло. Позже все они оказались в больнице с отравлением. Что за СДЯВ было в баллоне и каковы его поражающие факторы? Как нужно было действовать при этой аварии?

17. Пострадавший возбужден, лежит на земле. Он жалуется на общую слабость, головную боль, головокружение,

сухость во рту, стеснение в груди, колющие боли при дыхании, сердцебиение, тошноту, рвоту. Внешних признаков травматических повреждений нет. Пострадавший находится на территории, загрязненной радиоактивными веществами. Определите поражение. Укажите порядок оказания первой медицинской помощи.

Неблагоприятная экологическая обстановка

18. Какую опасность для водоема таит загрязнение его сточными водами?

19. Существует ли прямая зависимость между истощением озонового слоя и ростом:

а) врожденных патологий;
б) сердечно-сосудистых заболеваний;
в) онкологических заболеваний;
г) заболеваний опорно-двигательного аппарата.

20. Овощи – ценный продукт питания. Однако при выращивании они могут накапливать нитраты. Ниже приведен список овощей, составленный в порядке уменьшения содержания в них нитратов:

а) салат;
б) шпинат, редька, столовая свекла, зеленый лук;
в) капуста, морковь, репчатый лук;
г) лук порей, ревень, укроп;
д) тыква;
е) огурцы, помидоры, картофель.

Как использовать эту информацию при употреблении овощей в пищу?

21. Для чего нужно проветривать помещение?

Социальные чрезвычайные ситуации

22. Как следует действовать, если в результате террористического акта произошел взрыв жилого дома, и Вас завалило обломками стен и землей?

23. Что категорически запрещается при обнаружении подозрительных предметов?

24. Как защититься от толпы во время общественных беспорядков?

Выживание в условиях автономного существования

25. Авторы каких произведений писали о выживании человека в дикой природе?

26. В случае автономного существования человека в природных условиях часто важно знать, какая будет погода назавтра, в ближайшие дни. Попробуйте определить по сегодняшнему состоянию погоды завтрашнюю, зная природные приметы:

а) багряная заря …
б) утром туман стелется по воде …

в) зимой дым столбом …
г) утром по траве роса …
д) длинные сосульки …
е) вечером с реки поднимается пар …
ж) бледный цвет луны …
з) звезды ночью сильно мерцают, а с утра тучи …
и) птицы вьют гнезда на солнечной стороне, лето будет …
к) кукушка издает звуки, похожие на кваканье …
л) рыба выскакивает из воды …
м) вечером сильно стрекочут кузнечики, кричат лягушки …
н) иней на деревьях …
о) грачи рано прилетели …
п) клен «плачет» …
р) сильно пахнут цветы акации, смородины, донника, сон-травы, жимолости …
с) зимой туман …
т) снег скоро тает, вода бежит дружно, лето будет …

27. Уже несколько дней стояла солнечная летняя погода. А к наступлению ночи даже потеплело, и на траве не было росы. Дым от разведенного костра низко стлался вдоль леса. «Да, погода меняется к ненастью», - сказал один из путников. «Что-то не верится», - сказал второй. Кто из путников оказался прав и почему?

28. «Где-то в чаще дремучей, за оградой колючей.
У заветного местечка есть волшебная аптечка.
Там красные таблетки развешены на ветке».
Назовите популярное лекарственное растение.

29. Вы заблудились в лесу. Перед Вами муравейник. Поможет ли он Вам?

30. Перед Вами только сосны да ели. Как определить стороны горизонта?

31. Вы утром зашли в лес. Солнце светило Вам в левую щеку. Поздно вечером Вы решили вернуться домой и пошли так, что солнце опять светило Вам в левую щеку. Правильно ли Вы выбрали направление домой?

32. Вы утром зашли в лес. Солнце светило Вам в лицо. В полдень Вы возвращаетесь назад. Где находится солнце относительно Вас?

33. Солнце в полдень находится справа. Какая сторона света будет перед Вами?

34. Рядом с Вашим биваком ручей сомнительной чистоты и болотце. Откуда Вы будете брать воду для приготовления пищи? Выберите правильный ответ:
а) из ручья;
б) из болотца;

в) из специально вырытой ямки рядом с ручьем;
г) из специально вырытой ямки рядом с болотцем.
35. Какие из перечисленных ниже растений обладают лечебными свойствами:
а) шиповник;
б) белена;
в) брусника;
г) ландыш;
д) миндаль;
е) вороний глаз.
36. Вы подошли к реке, покрытой тонким льдом. В каком месте Вы будете переходить ее? Выберите правильный ответ:
а) у обрывистого берега;
б) у пологого берега;
в) близ устья притока;
г) там, где из-под снега выступает вода;
д) на наиболее порожистых участках реки;
е) в местах, где имеются темные и бурые пятна на снегу.
37. Какой лед наиболее прочен:
а) белого цвета;
б) имеющий синеватый оттенок;
в) матовый;
г) зеленоватый.
38. В холодный период года источником воды служит лед и снег. Что Вы будете использовать для получения питьевой воды:
а) молодой лед;
б) плотный слежавшийся снег;
в) старый лед.
39. Вы подошли к болоту и, осматривая его с удобного для наблюдения места, выделили различные участки. Какой из них Вы выберите для перехода? Выберите правильный ответ:
а) с плавающим на воде растительным покровом;
б) с редким камышом или тростником;
в) там, где большое количество мочажин и осоки;
г) где видны поросли березы и осины;
д) участок со сплошным слоем старого торфа и мха.
40. В жаркий зной день, совершая движение в пустыне, Вы почувствовали, что из-за недостатка воды язык начинает распухать. Следует ли Вам:
а) сбросить одежду и продолжать движение, неся ее в руках;
б) не раздеваться, а плотно застегнуться и не прерывать движение;
в) сбросить верхнюю одежду, устроить из нее тень и укрыться в ней до вечера;

г) не раздеваться, плотно застегнуться, найти любую тень и дождаться вечера.

41. При движении по маршруту Вы натерли ноги. Как Вы поступите:

а) намочите носки водой и наденете обувь;

б) время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую, надевая носки наизнанку;

в) наденете обувь на босую ногу.

42. Что Вы станете делать, чтобы просушить намокшую обувь:

а) сушить около костра;

б) насыплете внутрь сухой песок.

ВОПРОСЫ К РАЗДЕЛУ «САМОЗАЩИТА И ЗАЩИТА ГРАЖДАН ПРИ НАПАДЕНИИ ИЛИ УГРОЗЕ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ ДРУГИХ ЛИЦ»

1. Какое поведение и жесты способствуют тому, что Вы можете стать жертвой нападения преступника:

а) нервная поза;

б) тихий, неуверенный голос;

в) сгорбленная поза;

г) бегающий взгляд;

д) беспокойные руки – все время в движении.

Ответ: Все перечисленные.

2. Сколько по статистике процентов всех совершаемых преступлений в той или иной степени были спровоцированы самими жертвами?

а) 20-30%;

б) 30-40%;

в) 40-50%;

г) 50-60%;

д) 60-70%;

е) 70-80%.

Ответ: е).

3. Какова эффективная дальность действия газового баллона?

а) до 1 м;

б) до 2 м;

в) до 3 м;

г) до 5м.

4. Можно ли в ответ на оскорбление применять меры физического воздействия?

5. Можно ли применять оружие для защиты своего здоровья при нападении безоружного хулигана?

ОТВЕТЫ К ВОПРОСАМ ПО РАЗДЕЛАМ И ТЕМАМ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ «ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЯТЕЛЬНОСТИ»

ОТВЕТЫ НА ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

1. а), б), в), г).
2. а), б), в), д), ж).
3. 1) Предвидеть опасность; 2) по возможности ее избежать; 3) при необходимости – действовать.
4. д), в), а), е), б), г).

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ К РАЗДЕЛУ «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ»

1. а).
2. Загрязнение окружающей среды, повышенные нервные нагрузки, малоподвижный образ жизни.
3. б), г), в), а).
4. в).

Физическое совершенствование

5. а).
6. Все перечисленные.
7. б), в).
8. а).
9. а).
10. б).
11. б).
12. а).
13. в).
14. в).
15. б).
16. в).
17. б).
18. в).
19. а).
20. а).
21. б).
22. б).
23. в), г).

Закаливание

24. б).
25. Солнечные и воздушные ванны, обтирание, обливание, контрастный душ, плавание в открытом водоеме, «моржевание».
26. Настойчивость, постепенность, регулярность.

27. б).

Массаж

28. а).
29. б).
30. в).

Питание

31. а), в).
32. а), б).

Здоровый образ жизни

33. Все перечисленные.
34. а), в), д).
35. Все утверждения неверны.
36. б), г).

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ К РАЗДЕЛУ «МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ»

Меры безопасности на улице и в транспорте

1. в).

Если пешеходный светофор не работает, то, согласно пунктам 4.4-4.6 ППД можно действовать по а).

2. До 12 лет.
3. д).
4. б).
5. От 60 до 120 метров.

Пожарная безопасность

6. Керосин растекается тонкой пленкой по воде, и очаг горения увеличивается.
7. а).
8. в).

Электробезопасность

9. Усталость, влажная среда, повреждение кожных покровов.
10. в).
11. Прыжками на двух ногах или мелкими шаркающими шажками.

Меры безопасности в общении с природой и животными

12. а) Чтобы отпугнуть змей, производите как можно больше шума.
13. Неапольский сторожевой пес, дог, доберман, бультерьер.
14. Наиболее известные инфекции, которые передаются от собак и кошек - это бешенство и чесотка. Через царапину, сделанную собакой или кошкой, также может передаться столбняк.
15. б), г).

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ К РАЗДЕЛУ «САМОПОМОЩЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯ, ТРАВМАХ, ОЖОГАХ, НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ»

Раны и их осложнения. Первая помощь при ранениях

1. Анальгин, пенталгин, баралгин.

2. Возможно заражение возбудителем столбняка. Для профилактики заражения пострадавшему вводят противостолбнячную сыворотку.

3. В зависимости от расположения раны на голове используют повязки в виде «чепца», крестообразную, пращевидную, в виде «уздечки».

4. а) + б); б) + г); в) + в); г) + а).

Первая медицинская помощь при кровотечении

5. Общее количество крови составляет примерно 7% веса тела человека. Организм человека без особых последствий переносит потерю только 0,5 л крови.

6. а) Жгут накладывают поверх одежды, чтобы не ущемлялась кожа.

7. Кровь обладает чудесным свойством – свертыванием. При свертывании образуется сгусток крови – тромб, который закупоривает ранку. При ранении крупных сосудов скорость истечения крови большая, и тромб не успевает образоваться.

8. У пострадавшего капиллярное кровотечение. Достаточно обработать края раны йодом и можно перевязать стерильным бинтом.

9. У пострадавшего артериальное кровотечение из раны, расположенной на бедре. Первая помощь: а) провести временную остановку кровотечения наложением жгута; б) закрыть рану стерильной повязкой, предварительно обработав ее перекисью водорода; в) можно дать обезболивающее (анальгин); г) доставить в лечебное учреждение.

10. Открылось артериальное кровотечение. Первая помощь: а) провести временную остановку кровотечения наложением жгута; б) закрыть рану стерильной повязкой, предварительно обработав ее перекисью водорода; в) можно дать обезболивающее (анальгин); г) доставить в лечебное учреждение.

11. Необходимо остановить кровотечение методом пальцевого прижатия артерии к кости. В данном случае прижимают артерию пальцем к височной кости впереди ушной раковины на 1-1,5 см.

12. Придать пострадавшему полусидячее положение, приподняв голову, чтобы он не заглатывал кровь, затекаемую в

носоглотку. Смочить платок, кусок бинта или ваты холодной водой и положить на переносицу.

13. Остановить кровотечение нужно способом максимального сгибания конечности в суставе. Вложить в локтевую ямку ватно-марлевый валик, максимально согнуть руку в локтевом суставе и фиксировать предплечье к плечу в положении максимального сгибания.

Первая медицинская помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок, синдроме длительного сдавливания

14. Очевидно у пострадавшего вывих, т.к. явно вынужденное положение руки. Нужно подвесить руку на груди с помощью косынки, т.е. провести ее иммобилизацию и доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

15. Скорее всего, у пострадавшего перелом кисти. Необходимо наложить на поврежденную кисть шину и доставить пострадавшего в лечебное учреждение. Если есть возможность, дать обезболивающее: анальгин, амидопирин, баралгин.

16. а) + б); б) + в); в) + а); г) + д); д) + г).

17. Уменьшаются боли, что способствует предупреждению травматического шока.

18. Поврежденную руку подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу.

19. Иммобилизацию проводят, обеспечивая неподвижность в двух суставах: голеностопном и коленном.

20. У пораженного шоковое состояние, рваная рана средней трети бедра с переломом кости, артериальное кровотечение; нуждается в немедленной помощи: остановить кровотечение путем наложения жгута, провести иммобилизацию конечности наложением шины, провести противошоковые мероприятия – дать обезболивающее, срочно доставить в медицинское учреждение.

21. У пораженного – синдром длительного сдавливания. Необходимо в первую очередь освободить пострадавшего от сдавливания. Затем перебинтовать обе ноги от стопы к бедру для уменьшения оттока крови от конечностей, наложить шины, поврежденные конечности обложить полиэтиленовыми мешками со снегом или льдом (по возможности), давать обильное питье для выведения токсичных продуктов из организма через почки, транспортировать в ближайшее лечебное учреждение в лежачем положении.

22. У пострадавшего перелом позвоночника в области груди. Необходимо уложить его на твердую поверхность животом вниз, положив под голову одежду для того, чтобы голова и туловище находились на одной линии до прибытия помощи.

23. Дать пострадавшему таблетку из гнезда № 7 аптечки АИ-2 с целью предупреждения рвоты.

24. Пар гораздо горячее, чем кипяток. Температура кипения воды 100^0С, а температура пара достигает 374^0С.

25. Ожог I степени. Быстро охладить место ожога струей холодной воды, снегом, льдом, или протереть этиловым спиртом, или одеколоном, которые быстро испаряются и охлаждают место ожога.

26. У пострадавшего ожог II степени. Не вскрывая ожоговые пузыри, ожоговую поверхность сразу же охлаждают холодной водой 15-20 мин. Это оказывает обезболивающее действие. После просушивания поврежденной поверхности тела стерильными салфетками (проглаженной тканью) на ожог накладывают сухую стерильную повязку.

27. У пострадавшего ожог II степени. Не вскрывая ожоговые пузыри, ожоговую поверхность сразу же охлаждают холодной водой 15-20 мин. Это оказывает обезболивающее действие. После просушивания поврежденной поверхности тела стерильными салфетками (проглаженной тканью) на ожог накладывают сухую стерильную повязку.

28. а), б), е).

Первая медицинская помощь при поражении электрическим током

29. а) Не касаться голыми руками до пострадавшего, пока не освободите его от действия электрического тока; б) после того, как пострадавший пришел в сознание и ему стало лучше, обязательно вызвать скорую помощь и ни в коем случае не оставлять его без присмотра.

30. Немедленно освободить от действия электрического тока, соблюдая при этом меры собственной безопасности. При отсутствии признаков жизни делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца до появления признаков жизни или до прибытия специализированной бригады скорой помощи.

Первая медицинская помощь при утоплении

31. Когда нельзя открыть рот спасаемого, а также при реанимации маленьких детей из-за близости рта и носа (вдувание ребенку делают сразу в рот и в нос).

32. При белой асфикции через 20-30 минут, при синей асфикции через 4-6 минут, при угнетении функций нервной системы через 5-12 минут.

Первая медицинская помощь при укусах бешеными и ядовитыми животными и жалящими насекомыми

33. Слепни являются распространителями микробов многих болезней: туляремия, сибирская язва и др.

34. Зуд от комаров легко устранить, смазав место укуса нашатырным спиртом или раствором питьевой соды (1/2 чайной ложки того или другого на стакан воды).

35. а) Не останавливать кровотечение из раны; б) пострадавший должен как можно меньше двигаться, т.к. яд хорошо разносится по организму кровью.

36. б).

Первая медицинская помощь при пищевом отравлении

37. Смертельно опасна бледная поганка. Признаки отравления проявляются через 8-40 часов и характеризуются сильными болями в животе, частым поносом при непрерывной рвоте, сильной жаждой, головными болями, холодным потом, понижением температуры тела до 35-36^0, слабым пульсом.

38. Волчье лыко.

39. Нужно немедленно промыть желудок. Дать выпить 5-6 стаканов кипяченой воды или слабого раствора марганцовки. Затем попытаться вызвать рефлекторную рвоту, для чего пострадавший должен нажимать пальцами на корень языка. Принять активированный уголь (5-6 растолченных таблеток), витамин С (до 1 г). Как можно больше пить воды. Ни в коем случае не пить молоко! Оно облегчает всасывание в организм токсинов (ядов).

40. Нужно промыть желудок большим количеством воды, для чего давать пострадавшему пить холодную воду или молоко. Вызвать врача. Не пытайтесь вызвать рвоту.

Первая медицинская помощь при отравлении вредными газами

41. Вещество называется окись углерода, или угарный газ. Для защиты органов дыхания от действия угарного газа совместно с гражданским противогазом используют дополнительный патрон ДПГ-1, который навинчивается на фильтрующую коробку, или, тоже дополнительный гопкалитовый патрон. При отравлении окисью углерода дайте вдыхать нашатырный спирт, наложите на голову и на грудь холодный компресс, по возможности давайте вдыхать увлажненный кислород, при остановке дыхания сделайте искусственное дыхание.

42. Ацизол – антидот против угарного газа. Вводится внутримышечно, как с лечебной, так и с профилактической целью. Максимальная эффективность достигается через час после введения. Защитное действие продолжается 3 часа.

43. а).

Первая медицинская помощь при обморожении и общем замерзании

44. Первая помощь при отморожении и замерзании заключается в немедленном согревании отмороженной части

тела. Растирание снегом или льдом может привести к дополнительному повреждению кожи. Если кожа побелела, следует энергично, но осторожно растереть пораженное место мягкой шерстяной тканью до покраснения и потепления кожи. При сильном отморожении опасно греться у костра из-за нечувствительности кожи, а температура обогревания не должна превышать 35-41^{0}С. Поэтому надо согревать руку собственным теплом.

45. б), г), д).

Первая медицинская помощь при перегревании организма

46. Пострадавший получил солнечный удар. Нужно подложив одеяло или одежду, уложить пострадавшего в тень на спину, приподняв конечности, расстегнуть ворот рубашки, наложить холодный компресс на голову, шею, область груди, напоить водой, а лучше чаем.

47. а), б), г), д), ж).

48. а), б), г), д).

Профилактика венерических заболеваний. Лечение болезней, передаваемых половым путем

49. а), в), е), ж).

50. а).

51. б).

Инфекционные болезни, их профилактика и меры больбы с ними

52. Эпидемия.

53. Здоровье находится под контролем коры головного мозга, а когда кора от страха перевозбуждается, создается нервное перенапряжение, снижающее сопротивляемость организма.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ К РАЗДЕЛУ «САМОСПАСЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ»

1. В случае угрозы или возникновения стихийных бедствий, аварий и катастроф для доведения информации об обстановке до населения и его действиях в сложившихся условиях будет осуществляться передача речевой информации по городским радио и телесетям. Для привлечения внимания населения перед передачей речевой информации будут включаться электрические сирены, заводские гудки и другие сигнальные устройства, что будет означать подачу предварительного сигнала «Внимание Всем».

2. а), б), г), д). е), з).

3. Больше пострадают здания на мягком грунте.

4. в)

5. Пожары из-за утечки газа и замыкания электрических проводов, прорывы водонапорных линий, опасность эпидемий из-за разрыва канализационных сетей.

6. Все три условия.

7. 97% пожаров происходят по вине человека.

8. г).

9. в) Если Вас потащило вниз вместе с лавиной снега, старайтесь «плыть» на поверхности снега, совершая сильные движения руками.

Техногенные чрезвычайные ситуации

10. Это СО - угарный газ или окись углерода. Канарейки от его действия падали в обморок.

11. Для затруднения проникновения ртутных паров в помещение нужно провести его герметизацию: заклеить щели и стыки в рамах, плотно закрыть двери, окна, вентиляционные отверстия. Отравление ртутью проявляется через 8-24 ч и выражается в общей слабости, головной боли, болях при глотании, повышении температуры. Несколько позже наблюдается болезненность десен, боли в животе, желудочные расстройства, иногда воспаление легких. Неотложная помощь заключается в обильном промывании желудка водой с 20-30 г активированного угля, после чего дать молоко, а затем слабительное.

12. а) провести йодную профилактику; б) сделать запас воды; в) провести герметизацию жилища, продуктов; г) изготовить ватно-марлевые повязки; д) подготовиться к возможной эвакуации.

13. Обильно промыть водой, с капусты снять верхние листья, картофель, морковь и т.д. очистить.

14. г), е).

15 е).

16. В баллоне находился хлор, который при разливе дает желтоватое облако. Пары хлора вызывают удушье, слезотечение. Рабочие должны были отойти на безопасное расстояние, защитив, по возможности, органы дыхания влажной тканью, оповестить местные органы ГО или милицию о случившемся, обеспечить оцепление района аварии.

17. В результате воздействия радиации пораженный получил I (легкую степень) острой лучевой болезни. Нужно для предупреждения рвоты дать ему 1 таблетку из гнезда № 7, надеть на пораженного средство защиты органов дыхания, вывести его из зоны поражения, провести частичную санитарную обработку (удалить радиоактивную пыль с открытых участков кожи путем обмывания водой).

Неблагоприятная экологическая обстановка

18. Из-за образовавшейся на поверхности водоема пленки, уменьшается приток кислорода, - гибнут обитающие в воде организмы.

19. в).

20. Употреблять в пищу можно больше овощей, указанных внизу списка.

21. Под действием природных факторов (солнца и свежего воздуха) в течение 20-30 минут количество бактерий уменьшается на 70-80%.

Социальные чрезвычайные ситуации

22. Дышать равномерно и глубоко. Приготовиться к тому, чтобы терпеть голод и жажду. Голосом и стуком привлекать внимание людей, которые находятся на поверхности. Если рядом есть металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) попытаться перемещать его влево вправо. В таком случае спасатели могут обнаружить металлоискателем. Если окружающее пространство под завалом относительно свободно, не зажигать спички, зажигалку – беречь кислород. Если придавило землей, попытаться перевернуться на живот, чтобы ослабить давление на грудную клетку и брюшную полость. Придавленные руки и ноги, по возможности, растирать, массировать, восстанавливая кровообращение.

23. Трогать или перемещать подозрительный предмет и другие предметы, находящиеся с ним в контакте. Заливать жидкостями, засыпать грунтом или накрывать тканными или другими материалами обнаруженный предмет. Пользоваться электрорадиоаппаратурой, переговорными устройствами вблизи обнаруженного предмета. Оказывать температурное, звуковое, световое, механическое и электромагнитное воздействие на обнаруженный предмет.

24. Держаться подальше от центра толпы, от милиции, витрин, решеток и т.п. Всячески удерживать равновесие и изо всех сил стараться не упасть. Не идти против толпы, а рассчитав куда она направляется, при малейшей возможности выныривать из толпы и бежать в сторону от нее.

Выживание в условиях автономного существования

25. Даниэль Дефо, Жюль Верн, Джек Лондон, Майн Рид, Фенимор Купер.

26. а) к ветру; б) к хорошей погоде; в) к морозу; г) дождя не будет; д) к затяжной весне; ж) признак плохой погоды; з) в полдень быть грозе; и) холодное; к) к дождю; л) к дождю; м) будет ясно; н) к морозу; о) весна будет ранней; п) к близкому дождю; р) к дождю; с) будет оттепель; т) дождливым.

27. Погода переменится к ненастью по следующим признакам: росы ночью нет, дым от костра стелется горизонтально, к ночи теплеет.

28. Шиповник.

29. Муравейник всегда располагается к югу от дерева или пня. Южная сторона муравейника всегда более пологая, чтобы лучше обогревалась солнцем.

30. Больше смолы на стволах сосен и елей, обращенных к югу.

31. Правильно. Утром Вы пошли в лес на юг (солнце светило Вам в левую щеку). Поздно вечером солнце на западе. Идя домой в обратном направлении (на север), солнце с запада опять будет светить Вам в левую щеку.

32. Слева.

33. Восток.

34. г). Вода, просачиваясь в ямку из болотца, фильтруется.

35. а), в), д).

36. б). Провисание льда будет минимально.

37. б), г). Во время дождей лед становится белым (матовым), а иногда и желтоватым (он непрочен).

38. в). В молодом льду промежутки между кристаллами равномерно заполнены солевыми ячейками с рассолом. Соленость молодого льда от 5 до 25%, что делает его совершенно непригодным для получения пресной воды. Можно использовать плотный слежавшийся снег, но выход воды из него не более 7-15%. Чем старее лед, тем меньше в нем содержится соли. Старый (опресненный) лед зачастую почти совершенно пресный. Из льда воды получается больше, а топлива на ее получение расходуется меньше, чем при растапливании снега.

39. д).

40. г). Одежда помогает контролировать потоотделение, не позволяет поту испаряться быстро, отчего теряется его свойство охлаждать.

41. Часто мозоли на ногах появляются там, где образовались складки на носках и дыры или в местах грубой штопки. Поэтому переодевание носков с одной ноги на другую несколько облегчит Ваше состояние. С наружной стороны носки более гладкие, чем с внутренней. Поэтому, вывернув их наизнанку, Вы тем самым даете ногам возможность соприкасаться с более гладкой поверхностью, а, следовательно, уменьшаете вероятность появления мозолей во время трудного и длительного перехода.

42. б). Обувь хорошо просушивается, если насыпать в нее нагретый песок или набить ее сухим сеном или мхом. Над костром сушить обувь не рекомендуется, так как она сожмется, покоробится, и надеть ее будет нелегко.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ К РАЗДЕЛУ

«САМОЗАЩИТА И ЗАЩИТА ГРАЖДАН ПРИ НАПАДЕНИИ ИЛИ УГРОЗЕ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ ДРУГИХ ЛИЦ»

1. Все перечисленные.
2. е).
3. б).
4. Нет.
5. Можно, в пределах необходимой обороны и при крайней необходимости.